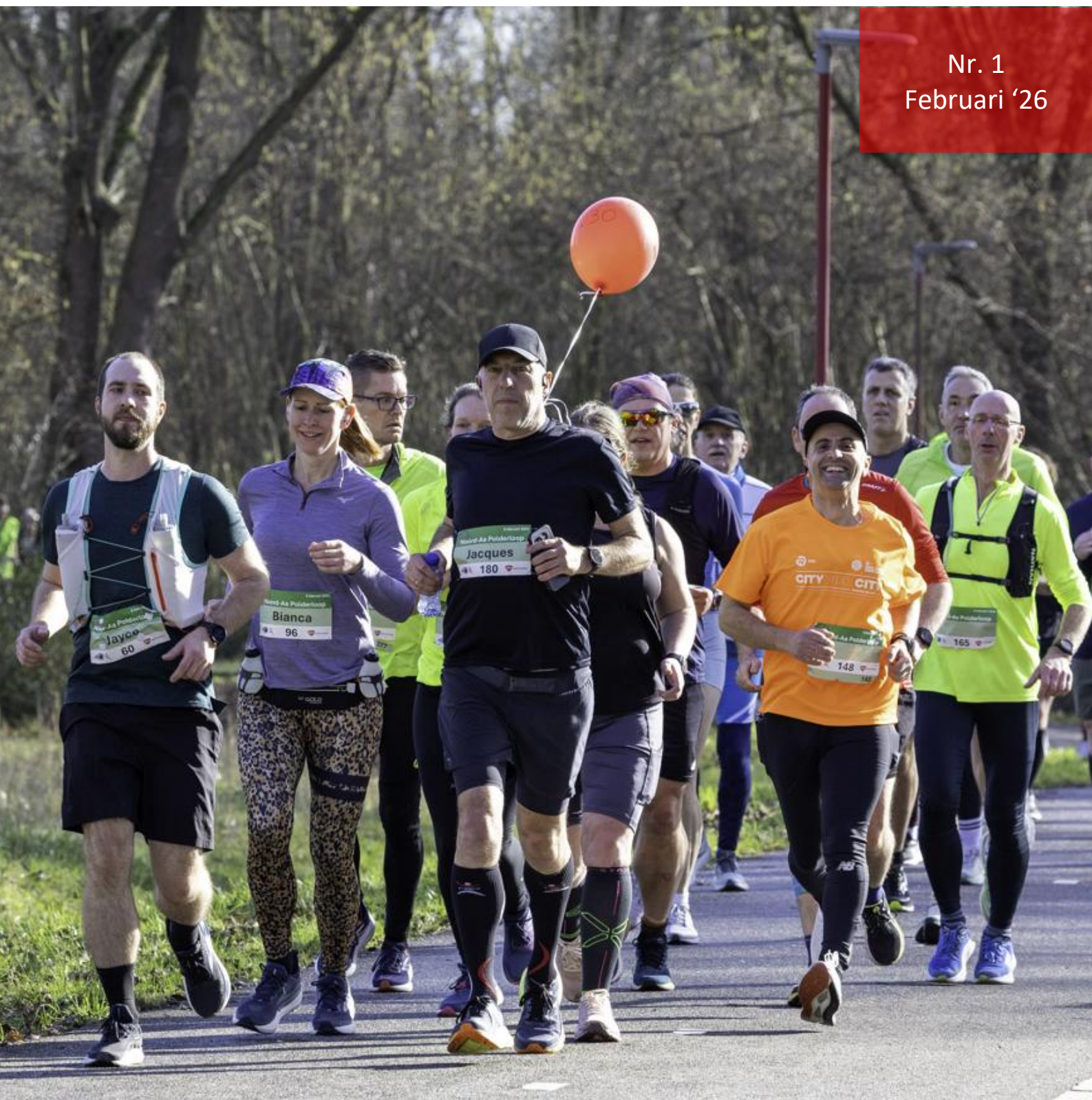




Montferland
Winterhike
wandelen

De weg naar de
marathon onder de
drie uur

Noord-Aa
Polderloop 2026

Clubinformatie

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt drie- à viermaal per jaar. Road Runners Zoetermeer is opgericht op 1 januari 1987 met als doel het (doen) beoefenen van de atletiek- en de loopsport en ook de wandelsport in welke verschijningsvormen dan ook.

Clubhuis

Lange Land 14, 2725 KZ Zoetermeer
079-3310101 www.roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter Michael Jurriaans
Secretaris Theo Houtman
Penningmeester Jacques van Male
Algemeen bestuurslid Mirjam Korse
Algemeen bestuurslid Edwin Adams
voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

Mutaties leden administratie:

José de Groot leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie hardlopen (per 1-1-2026)

RRZ per kwartaal	€ 45,50
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar	€ 22,15
Optionele wedstrijdlicentie	€ 28,85

Contributie wandelen

RRZ per kwartaal	€ 27
Algemene donateurs per jaar	€ 27
Fiets donateurs per kwartaal	€ 25

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. Vereniging RRZ

Commissies

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Theo Houtman
Coördinator groep 1, 2, 3, 4: Etienne den Toom
Coördinator groep 5, 6, 7, 8: Elleke Visser
Ochtenden: Bert Kuiper
Wandelen: Mirjam Korse
tc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vrijwilligers Sandra Blauw, Anne-Marie Lolkema en Victor Roumimper

vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie Marc van het Bolscher
clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Femke Privé-Bordewijk
vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vertrouwenscontactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

Kopij vóór 1 juni 2026

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1 - 2	Jan van Rijn
Groep 3	Peter Hazebroek
Groep 4	Ron Koning
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Skitz Fijan
Groep 7	Elleke Visser
Groep 8	Herman Roozeboom
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Mirjam Korse

Geuzendag Zoetermeer

Michael Jurriaans

Geuzenloop Zoetermeer

Ben Brinkel

Geuzenwandeltocht Zoetermeer

Curly van Wijk

Noord-Aa Polderloop

Marcel Dusoswa en Myrthe Koning

3Plassenloop

Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen Ruud van Zon

[wedstrijdresultaten](#)

Roadie redactie Elly Burgering

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Coverfoto: NAPL 2026 door Edwin Adams

Inhoud

4 Voorwoord van onze voorzitter Michael Jurriaans



Foto Edwin Adams

O.a. over de succesvolle 3PL en NAPL, een douchevloer die niet wil deugen en een nieuw bestuurslid op komst.

8 Een stralende herstart van de Noord-Aa Polderloop

De Noord-Aa Polderloop is terug! Marcel Dusoswa en Myrthe Koning hebben dit jaar de stoute schoenen aangetrokken om de Noord-Aa Polderloop nieuw leven in te blazen. Na een aantal jaren afwezigheid stond de loop weer op de agenda. Onder ideale weersomstandigheden zijn 430 mensen gestart, door de vele vrijwilligers ondersteund en met als kers op de taart op een vrolijke loterij getrakteerd.



13 Interview met Bas Albers, door Jan van Rijn



Foto uit het archief van Jan van Rijn

Bas liep de marathon van Eindhoven onder de 3 uur. Zijn eerste marathon. In dit uitgebreide interview geeft hij een kijkje achter de schermen.

21 RRZ op de looptrainersdag



Foto uit archief Ron Koning

Zeven van onze trainers volgden de bijscholing van de AU op Papendal; wat hebben ze geleerd en wat nemen ze mee naar onze vereniging?

27 Taperen, voeding, pacing en mentale strategieën

Hoe zorg je ervoor dat je helemaal optimaal aan de start staat en hoe voorkom je de man met de hamer. De Australische Hungry Runner heeft goede adviezen.



En verder:

- 5 Activiteitenkalender
- 6 In Memoriam Ab Leeflang
- 7 Zaterdagsluiting clubgebouw
- 10 De gezonde sportkantine
- 11 De doeners
- 18 Onze trainers klaar voor actie
- 19 De paddentrek begint
- 19 Montferland Winterhike
- 22 Van Sligro naar Coop
- 23 Hans Rolff doet een stapje terug
- 24 Hollandes avond
- 25 Lopen na je 80^e verjaardag
- 31 Nieuwjaarsloop 2026
- 33 Nieuwe omgeving wedstrijd-resultaten
- 35 Wedstrijdresultaten
- 39 Leuk

Voorwoord

Door Michael Jurriaans



Foto Edwin Adams

Met dank aan de hoofdredacteur Elly Burgering ligt er weer een nieuwe Roadie in je digitale brievenbus. De eerste van 2026 die met inbreng van veel leden van de vereniging weer een mooi overzicht geeft over wat er binnen de Roadrunners gebeurt.

De kracht van onze vereniging is dat we samen wandelen en hardlopen. En het houdt niet op bij het wandelen of hardlopen zelf. Ook daarbuiten, in goede en slechte tijden, zijn we ervoor om elkaar te ondersteunen. Zo werden we rond de kerst opgeschrikt door het plotseling overlijden van Ab Leeflang. Ab was jarenlang trainer en heeft veel Roadies naar betere prestaties geleid. Bij zijn uitvaart waren ook heel veel Roadies aanwezig om hem de laatste eer te bewijzen.

Door de inzet van vele vrijwilligers zorgen we voor veel loopplezier. De 3Plassenloop van november telde ruim 100 deelnemers. De vernieuwde editie van de Noord-Aa Polderloop was een groot feest. Met prachtig loopweer hebben 400 hardlopers en wandelaars de finish

gehaald. Dankzij extra donaties bij de inschrijving is er € 500 opgehaald voor IKC Het Zwanenbos in Zoetermeer.

De Roadies die hebben meegelopen bij de Noord-Aa Polderloop kunnen nu in de vernieuwde wedstrijdresultaten hun resultaten bekijken. Deze is nu onderdeel van de website zelf. Verderop in deze Roadie lees je er meer over

Helaas gaat er ook wel eens wat mis. Zo zijn de douches in met name de herenkleedkamer meerdere keren voorzien van een nieuwe vloercoating. We hopen nu dat de laatste poging succesvol is gebleken. Daarnaast zijn er meerdere valpartijen geweest op hetzelfde punt bij Happy Moose, met soms ernstige gevolgen. We hebben verschillende keren contact gehad met de gemeente. Die heeft voorafgaand aan de NAPL de boel even snel gerepareerd. Later dit jaar wordt het meegenomen met het groot onderhoud van het fietspad. We houden de vinger aan de pols.

In april staat de Algemene Ledenvergadering op de agenda. Ron Koning heeft zich na de vorige vergadering gemeld als bestuurslid en zal bij deze vergadering formeel worden voorgedragen. Maar we zijn nog steeds op zoek naar nieuwe bestuursleden. Wil je meehelpen bij het reilen en zeilen van de vereniging? Spreek dan een van de bestuursleden aan, dan bespreken we de mogelijkheden.



Foto website RRZ

Activiteitenkalender

Wil je een loopje of evenement toevoegen?
Mail: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Van Rijn 3Plassenloop Zoetermeer

(Elke laatste zondag van de maand)

29/3/26

26/4/26

31/5/26

28/6/26

Reanimatiecursussen

(vol! Opgeven kan niet meer)

3/3/26

10/3/26

Clubgebouw gesloten!

Op de volgende zaterdagen lopen alle groepen op locatie en is het clubgebouw gesloten:

14/3/26

25/4/26

6/6/26

18/7/26

29/8/26 (ovb)

ALV

Dinsdag 21/4/26

Marathons

15/3/26 [Two Rivers Marathon](#)

15/3/26 [Heuvelland Marathon Vaals](#)

28/3/26 [Drents Friese Woldmarathon](#)

12/4/26 [Marathon Zeeuws-Vlaanderen](#)

12/4/26 [Marathon Rotterdam](#)

12/4/26 [Enschede Marathon](#)

10/5/26 [Leiden Marathon](#)

30/5/26 [Drenthe Loopfestijn Klazinaveen](#)

31/5/26 [Utrecht Marathon](#)

31/5/26 [Marathon Groningen](#)

7 /6/26 [Brabantse Wal marathon](#)

19/6/26 [Klimaatmarathon](#)



Midzomeravondloop

24/6/26

Georganiseerd door De Kieviten

Een klassieker op de hardloopkalender en voor Roadrunners, in de schitterende natuur van de Rottemeren. Afstanden:

- 5 kilometer
- 16.1 km (10 Engelse mijl)



SKE-advocaten Nieuwjaarsloop, Leiden

22/2/26

HomeWizzard omloop van Noordwijkerhout

1/3/26

De VoorschotenLoop

22/3/26

Braassemloop, Roelofarendsveen

19/4/26

Sportpark 21 Run, Hoofddorp

3/5/26



Foto van de site van het Z&Z circuit

In memoriam Ab Leeflang

22 maart 1961 – 29 december 2025



Op 21 december 2025 ontvingen wij het schokkende nieuws dat Ab Leeflang was getroffen door een hartstilstand op straat. Ab is na de reanimatie met spoed naar het ziekenhuis gebracht waar hij helaas op 29 december op 64-

jarige leeftijd overleed. Hij was geliefd bij een hoop mensen getuige de enorm drukbezochte uitvaart op 8 januari bij de Meerbloemhof. Ab was Road Runner lid vanaf half jaren negentig en heeft jarenlang in groep 2 training gegeven. Daarnaast organiseerde hij ook de busreisjes naar Etten-Leur en Egmond aan Zee waar dan met een grote groep de halve marathon werd gelopen. Wij herinneren Ab als een fanatiek hardloper, barmedewerker en vrijwilliger. Als Ab achter de bar stond op woensdagavond dan waren er altijd toastjes met zalm. Het was altijd gezellig en het werd dan ook regelmatig iets later dan gebruikelijk. Ab had nog een heleboel plannen zoals wandelen en fietsen in het buitenland zodra hij met pensioen zou gaan. Hij heeft ook niet lang kunnen genieten van zijn pas gekochte appartement in Noordhove. We gaan hem missen.



Foto's uit het archief van Elleke Visser

Zaterdagsluiting Clubgebouw

Door het bestuur

De meeste Roadrunners, wandelaars en hardlopers, vinden het leuk om zo nu en dan op een andere locatie te lopen, buiten bereik van het clubgebouw. Hier wordt dan meestal de langere training voor gebruikt, de training op zaterdag.

Nu blijkt dat het daardoor soms wel heel erg rustig is in het clubgebouw. De barvrijwilliger van dienst staat dan zomaar een hele ochtend duimen te draaien. Dat is niet leuk en niet goed voor het moreel van de barvrijwilligersploeg. Een ploeg waar we zuinig op willen zijn!

Alle voors en tegens afgewogen is in goed overleg besloten dat het clubgebouw voorlopig op één zaterdag in de zes weken niet open zal zijn. Op die zaterdag zal vooral op locatie worden getraind, door wandelaars en hardlopers.

De trainingsschema's zijn hier al op aangepast.

Het clubgebouw blijft gesloten op de volgende data: 14 maart, 25 april, 6 juni en 18 juli. Wellicht wordt 29 augustus hier nog aan toegevoegd, e.e.a. in overleg met de trainers van de Geuzenclinic.

BIJ STARSHOE ZOETERMEER VERKRIJGBAAR EN BESTELBAAR VIA WWW.STARSHOE.NL

Item	Price
Dames Color Shirt Light	€19,95
Dames Color Shirt Dark	€19,95
Heren Color Shirt Light	€19,95
Heren Color Shirt Dark	€19,95
Dames Club Jacket	€69,95
Dames Club Jacket	€69,95
Dames Club Shirt	€34,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Jacket	€69,95
Heren Club Jacket	€69,95
Heren Club Shirt	€34,95
Heren Club Shirt	€34,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Sprinter	€34,95
Dames Club Sprinter	€34,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Short	€39,95
Heren Club Short	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Singlet	€34,95
Dames Club Singlet	€34,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Singlet	€34,95
Heren Club Singlet	€34,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Dames Club Sprinter	€34,95
Dames Club Sprinter	€34,95
Heren Club Tight Long	€49,95
Heren Club Tight Long	€49,95
Heren Club Sprinter	€34,95
Heren Club Sprinter	€34,95

Een stralende herstart van de Noord-Aa Polderloop

Door Myrthe Koning

Marcel Dusoswa en Myrthe Koning hebben dit jaar de stoute schoenen aangetrokken om de Noord-Aa Polderloop nieuw leven in te blazen. Na een aantal jaren afwezigheid stond de loop weer op de agenda.

Ideale omstandigheden

Op zondag 8 februari werden we getraakteerd op stralend winterweer. Ideale omstandigheden voor de lopers, maar ook voor het publiek langs de route en natuurlijk voor de vele vrijwilligers in de polder en bij het clubhuis. Het zonnetje gaf de dag een extra feestelijk tintje en zorgde voor een geweldige sfeer.



Goed bezocht

In totaal verschenen er bijna 400 hardlopers aan de start en daarnaast deden ongeveer 30 wandelaars mee. De deelnemers waren verdeeld over de kidsloop van 1,5 km en voor de volwassen hardlopers de 5, 10 en 15 km. De

wandelaars liepen een route van 7 of 12 km. Mooi om te zien hoe jong en oud, ieder op zijn eigen niveau, met enthousiasme en doorzettingsvermogen de finish wist te bereiken.

De Noord-Aa Polderloop is terug!

Loterij

In plaats van prijzen voor de snelste lopers kozen we dit jaar opnieuw voor een loterij. Want (hard) lopen is er voor iedereen en elke prestatie — of dat nu een persoonlijk record is of simpelweg de finish halen — verdient waardering. De trekking werd op vrolijke wijze begeleid door onze mascotte "Roadie", speciaal ontworpen in de clubkleuren. We gaan hem ongetwijfeld vaker terugzien bij toekomstige evenementen!

Fantastische vrijwilligers

Dit alles was natuurlijk niet mogelijk geweest zonder de inzet van onze fantastische vrijwilligers. Velen van hen hadden zelf graag meegedaan, maar kozen ervoor om zich in te zetten voor de organisatie. Dankzij hun enthousiasme, flexibiliteit en harde werk kijken we terug op een bijzonder geslaagde dag.

Kortom: de Noord-Aa Polderloop is terug!

Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

Noord AA Polderloop - Foto's uit het archief van Myrthe Koning



De gezonde sportkantine

Door Elly Burgering

De gemeente is een actie gestart voor een gezondere sportomgeving. Eén van de speerpunten is de kantine. Eind 2025 sprak een afvaardiging van de Roadrunners (Diederik, Marc, Michael en Elly) met vertegenwoordigers van de gemeente, om te kijken of en hoe het aanbod van onze kantine nog gezonder zou kunnen.

We doen het al goed

Verrassend genoeg doen we het al hartstikke goed! Er wordt niet gerookt, onze barmedewerkers zijn opgeleid, overdag wordt er geen alcohol geschonken en ons alcoholvrij bier aanbod staat prominent in het zicht, terwijl de biertjes die alcohol bevatten onder de bar staan te koelen. Er wordt kraanwater aangeboden en steeds vaker ook fruit en bijvoorbeeld tomaatjes.

Topprestatiebadge

Na dit overleg met de gemeente heeft barcoördinator Marc van het Bolscher onze

locatie aangemeld via de digitale tool, om te kijken welke stappen nog gezet kunnen worden. Er is zelfs een prijs te behalen: de "topprestatiebadge", en die willen we wel! Voor die mensen die opschrikken van deze ontwikkelingen, Marc heeft beloofd dat de "bruine fruitschaal" in het aanbod zal blijven, maar van lieverlee hebben jullie vast al gemerkt dat er ook fruit en gezonde snacks worden uitgedeeld.

Alles voor onze gezondheid!

Tips zijn welkom

In het overleg met de barmedewerkers wordt dit onderwerp steeds meegenomen, maar inbreng van alle leden is uiteraard van harte welkom. Mis je iets in het gezonde aanbod: laat het Marc weten, dan kijkt hij of er een mogelijkheid is om het toe te voegen.

Wordt vervolgd!

De sportspullenbank

Door Elly Burgering

Na een flitsende start is de loop er een beetje uit. Beste logisch, want als je je overbodige sportspullen al hebt gedoneerd is er weinig meer te brengen.

Maar, toch een kleine reminder: heb je nog sportkleding, sportschoenen en sportmaterialen die je niet meer gebruikt, maar eigenlijk nog te goed zijn om weg te gooien. Ze zijn van harte welkom en komen terecht bij mensen die ze goed kunnen gebruiken. Alvast bedankt!



Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

De doeners

Door Elly Burgering

Ze zijn sportief en graag buiten, daarom lopen ze bij de Roadrunners. Maar ze hebben nog een hobby erbij: handen uit de mouwen steken voor anderen, voor de vereniging. Onze doeners!

We stellen hen graag voor.

Hennie Marienus

Net als John Suiker, de volgende doener, en (Viktor, Arno, en nog een stel kanjers) loopt ook Hennie in groep 5. Vrijwilligerswerk doen lijkt daar wel besmettelijk!

Hennie is nog niet zo lang lid als John, dus zijn doe-lijst is nog wat minder lang, maar toch ook al indrukwekkend.

In 2018 is hij samen met zijn dochter bij de Roadrunners gaan hardlopen. Zij wilde gaan hardlopen, sleepte Hennie mee, maar is nu zelf geen lid meer.

Hennie is gebleven. En sinds hij in 2023 is gestopt met werken als verkeersregelaar bij ProRail heeft hij tijd. Tijd om vrijwilligerswerk te doen. Zo doet hij al een jaar of 1 à 1,5 administratie bij de 3Plassenloop; eindtijden berekenen en inschrijvingen noteren samen met Anton, Anita en Elleke. Een maandelijks terugkerende taak.

Sinds kort is hij actief voor de Geuzenloop. Eerst even de kat uit de boom kijken, maar inmiddels heeft hij van Arie allerlei taken overgenomen, zoals contacten onderhouden met bedrijven als Boels (generator), van Bunnik (hekken op straat) en de gemeenten Zoetermeer, Pijnacker en Nootdorp (in verband met de documenten voor de vergunning). Op dat niveau zaken regelen is een beetje een tactisch spel en dat is leuk, zeker als je bereikt wat je wilt.

Daarnaast helpt Hennie John mee bij de taken die hij uitvoert ten behoeve van de routes, materialen en andere hand- en spandiensten. Soms komen ze dan voor een verrassing te staan. Zoals die keer dat er hekken en 10 – 12 dixies werden geleverd, met een heftruck erbij. Om alles op zijn plek te zetten. Zie maar hoe je dat oplost. Ook daar leer je van.



Foto Hennie Marienus

Dan wordt de NAPL nieuw leven ingeblazen en worden ook daar veel vrijwilligers gevraagd. Met de contacten die Hennie heeft vanuit de organisatie van de Geuzenloop is hij ook daar voorzichtig ingestapt. En wat was het een prachtige en geslaagde dag!

Hennie geniet ervan om te helpen bij zo'n groot en complex evenement en doet er veel nieuwe contacten op. En als dan alles goed gaat is dat geweldig, dan kan je trots zijn!

Als iemand onverhoopt uitvalt neemt een ander het over. Het is nooit vervelend, je probeert er wat van te maken, hebt plezier met elkaar, de sfeer in de groep is heel fijn.

En het is goed voor de vereniging.



Foto uit het archief van John Suiker; links John, rechts Hennie



John Suiker

Hoe lang hij al lid is weet hij niet goed, 15 jaar? Langer? Wat hij wel weet is dat hij alweer 7 jaar in de organisatie van de Geuzenloop zit. Samen met Arno, Hennie en Bart zet hij de route uit. Een aantal keren per jaar de route fietsen om te kijken of er veranderingen zijn en of er knooppunten zijn. Eventueel foto's maken voor de vele vrijwilligers zodat ze op de juiste plek staan. Deze foto's worden samen met het team wat de vrijwilligers coördineert gebruikt om per vrijwilliger een instructie te maken. Hij houdt de materialen voor de vrijwilligers bij en zorgt dat deze eventueel worden vernieuwd of aangevuld. Denk dan aan kniptangen, afzetlint, touw, veranderingsborden, richtingsborden.

Veranderingsborden laten ze drukken en hangen we 2 tot anderhalve week van tevoren op de route, zodat het verkeer weet dat de Geuzenloop eraan komt en bepaalde wegen niet of slecht toegankelijk zijn op de dag van de Geuzenloop

Dan zijn er nog de hand- en spandiensten tussen het uitzetten en opruimen. Denk dan aan het neerzetten van afscheiding bij de halve mijl en mijl en het veilig houden van een

verkeerspunt. Zodra de laatste loper is langsgelopen kan het parkoers worden opgeruimd.

Voordat John in de organisatie deelnam heeft hij altijd als vrijwilliger taken gedaan in de uitvoering van de Geuzenloop, zoals verkeersregelaar en het opbouwen van de Dorpstraat en Pilatusdam.

Sinds kort zit hij in de organisatie van de Noord-AA polderloop, waar hij ook weer de routes uitzet samen met Arno en Hennie. En de materialen verzorgt die voor deze routes nodig zijn.

Ook bij andere activiteiten zoals het organiseren van een BBQ of het uitzoeken en opzetten van tenten steekt hij een handje bij. In het verleden kwamen daar nog de bardiensten bij. Gezelligheid is immers ook belangrijk.

Bovendien is hij al jaren Assistent-trainer in groep 5. Eerst met Victor en Michel en nu met Victor Arno, Tim, Loes. Want hardlopen doet hij natuurlijk ook met veel plezier.

Zo herinnert hij zich een training in de polder bij Boerderij het Geertje. Veel bruggetjes dus. Bij een van die bruggetjes lag een groepsgeenoot plotseling in de sloot en ging kopje onder. Gelukkig geen letsel en mede daardoor kon de groep er heel erg om lachen. Wat is daar gebeurd? Het verhaal kent verschillende versies. De loper struikelde, waardoor hij zijn evenwicht verloor en viel. Anderen denken dat hij een zetje kreeg van een mede loper. Welke versie is juist? Er werd (of wordt?) nog lang over gepraat!

Waarom vrijwilligerswerk?

John is van mening dat als je lid ben van een club. Je ook vrijwilligers werk doet. Het geeft voldoening als je met elkaar iets voor elkaar krijgt waar de hele club plezier aan beleeft. Je komt in contact met andere clubgenoten en kan wat leren van elkaar.

Arno, Hennie, Bart, Victor Annemarie en Sandra, ons Geuzenloopteam, dankjewel!!

Als het dan eens mis gaat, zo liep bij de Geuzenloop de nummer 2 van de halve marathon verkeerd omdat een wegwijsbord er niet hing, vang je dat ook weer met elkaar op.

Interview met Bas Albers

Op weg naar de marathon onder de drie uur

Door Jan van Rijn

Ik ben op bezoek bij Bas Albers, 37 jaar, hij is getrouwd met Caroline en heeft 2 dochters; Charlotte en Anne-Sophie. Bas is sinds 2011 lid van RRZ en liep op 12 oktober 2025 zijn eerste marathon, in Eindhoven, in een tijd van 2:58:56. En daar wil ik meer over weten. Wie is Bas en hoe heeft hij die marathon beleefd?

Bas, op je LinkedIn profiel staat dat je "ontwerpleider civiel BAM infraconsult" bent. Kun je kort uitleggen wat dat precies is?

Bas: Wij ontwerpen grote infrastructurele projecten zoals tunnels en bruggen. Ik stuur een clubje mensen aan die dat kunnen uitrekenen.

Je loopt op 12 oktober je eerste marathon in Eindhoven in een tijd van 2 uur, 58 minuten en 56 seconden. Als je het mij vraagt, een



Foto uit het archief van John Suiker

Gelukkig was hij de enige loper die een paar honderd meter verkeerd liep, al kostte het hem wel de 2^{de} plaatst.

Een bijzondere herinnering is eigenlijk wel zijn entree bij de Roadrunners, de hechte groep beginners waar hij in zat. Zo herinnert John zich nog dat de groep als afsluiting de begeleiders Hans Rolff, Hans de Haan en Ron in het zonnetje hebben gezet, wat erg op prijs werd gesteld.

bijzondere prestatie. Niet alleen omdat dit jouw eerste marathon is, maar ook nog eens onder 3 uur. Zolang ik je ken ben je een snelle loper en je hebt altijd al in groep 1 gelopen. Je liep volgens mij maximaal een halve marathon en we hebben een aantal jaar geleden samen eens meegedaan aan de Salland trail van 25km.

Bas: Dat klopt wel, alhoewel ik ook 1 keer heb meegedaan aan een trail van 32km bij de "Koning van Spanje" in Limburg.

Hoe kom je erbij om een marathon te gaan lopen? En waarom koos je voor Eindhoven en niet die van Rotterdam?

Bas: Ik heb natuurlijk best al wel leuke afstanden met goede tijden neergezet, maar nooit de marathon, dus dat kriebelde al langer.

Ik wilde eigenlijk de marathon voor mijn 35e lopen met de gedachte: als je nou ooit in je leven een toptijd neer wil zetten, dan moet je niet wachten tot je 45, 50 jaar bent. Alleen, ja, totdat de kinderen kwamen, is het er nooit van gekomen. Ik wist niet precies wat ik moest verwachten, maar ik was ook bang dat het te veel tijd zou gaan kosten i.v.m. het gezin thuis. Zeker toen Anne-Sophie geboren werd en er veel ziekenhuisbezoeken en onverwachte dingen bij kwamen. Ik was toen allang blij dat ik twee keer per week kon lopen, laat staan dat ik voor een marathon kon gaan trainen. Tot afgelopen jaar. Ik merkte dat het thuis wat stabiel werd en dat ik wat meer tijd kreeg. In april na de Rotterdam marathon, toen we de huldiging hadden in het clubhuis dacht ik, joh dit is toch wel heel erg mooi en leuk. Toen heb ik het er met Caroline over gehad, want ik dacht, het thuisfront moet ik wel meehebben. Die had ik na een week overtuigd! Afgelopen april was een conferentie van de patiëntenvereniging van Anne Sofie gepland en aangezien we die mede voorbereidden, dacht ik ja, dat voorjaar wordt hem dus niet, dus dan moet het in najaar gebeuren. Amsterdam was vol. Ik wilde één ronde en niet twee, dus er vielen een paar af. Ja, toen werd het Spijkenisse of Eindhoven en omdat Eindhoven toch iets eerder in het jaar zit, werd het Eindhoven. In Eindhoven was in mijn ogen ook kansrijker om onder de 3 uur te lopen.

En waarom gelijk het doel onder de drie uur, wat best bijzonder is? Die 3 uur is een magische grens.

Bas: Als je kijkt naar welke tijden ik heb staan op 10, 15km, 1/2 marathon en je vergelijkt dat in onze tempotabel dan kom je met de marathon onder de drie uur uit.

Eenzijds heb je die lange duurtrainingen, daar moet je gewoon tijd voor maken. Dat is op zich ook niet moeilijk. De intervaltrainingen waren pijnlijker. Als je 4 keer 2 km op 105% gaat lopen, dat doe je niet voor je lol. En, ik weet niet of ik me daartoe had kunnen zetten als ik had gezegd; ik ga 3.10, 3.15 lopen. Met andere woorden, als ik zo een strakke doelstelling zet, kan ik mezelf beter motiveren om die trainingen dan ook echt te doen. En ook als ik dan op vrijdagochtend om 05.45 u de deur uit liep om

te gaan trainen, dacht ik wel; ik moet, anders ga ik straks heel erg stuk en pijn leiden.



Foto uit het archief van Jan van Rijn

Om onder de drie uur te blijven moest je tempo zo rond de 4.13 per km zijn. Hoe verliep dat?

Bas: In begin ging het heel lekker, want ik ging weg op zo'n beetje 4.13 per km. Daarmee zou ik op 3.58 uitkomen. En, ik dacht, als ik dat nou tot kilometer 30 volhoud, dan heb ik daarna nog twee minuutjes speling. Dat is 10 seconden per kilometer om te verliezen.

Maar in het begin liep ik 4.09, 4.10 per km en ik dacht; rustig, rustig aan. Ik liet elke keer lopers van mij wegllopen want als ik bij ze zou blijven, dan zou ik 4.10 per km blijven lopen. Ik moest vertragen, want als ik dat tempo blijf lopen dan gaat me dat ergens opbreken.

Tot een km of 20 ging het dus heerlijk, daarna een km of 10 acceptabel. Bij km 30 werd het zwaar. Tot 30 km loop je in de Eindhovense binnenstad waar publiek staat, daarna draai je de Hightech Campus op. Geen publiek, maar wel brede straten. Ik had net een beetje zon gehad en toen betrok het. Ik liep daar en toen dacht ik, die 12 km die ik nog moet, worden heel zwaar. Bij km 34 kreeg ik zowaar kramp in mijn linker hamstring, ik moest even rekken. Het zal niet langer dan een paar seconden zijn geweest.

En ik dacht; wat sta ik hier nou te doen? Ik kan maar beter gaan lopen en kijken hoe het dan gaat.



Foto uit het archief van Jan van Rijn

Heb je een idee waar die kramp vandaan kwam?

Bas: Ik denk door vochttekort, want dat lees je wel eens. Ik had mijn vader bereid gevonden om mij elke 5 km een flesje water aan te geven, zodat ik niet met die bekertjes hoefde te hannesen. Zowat 80% vliegt dan over je heen en die ene slok die binnenkomt, gaat je longen in, dus dat werkt niet bij mij. Maar goed, het was zo druk in Eindhoven dat hij me een aantal keer niet heeft weten te bereiken en ik denk dat dat mij een beetje opgebroken heeft.

Toen ben ik gewoon maar gaan lopen, net tegen de grens aan van wat ik voelde. Wonder boven wonder trok de kramp weg. Dus na 1 km op een lager tempo kon ik weer 4.13 per km gaan lopen.

Heb je idee dat dat de man met de hamer was of heb je die helemaal niet meegemaakt?

Bas: Ja, met name rond km 30. Toen ik die Hightech Campus op draaide. Toen werd het heel zwaar. Ja, dat heeft echt wel 5 km geduurd. En toen ik bij km 36 de stad weer indraaide en het publiek en de familie tegenkwam dacht ik; het is nog 6 km, dit tempo kan ik wel blijven volhouden. Ik hoef ook niet harder dan dit en ik mag wat verliezen.

Welke pijn voelde je?

Bas: Gewoon alsof ik geen benen meer had. Boven en onder, alles helemaal stijf. Gewoon elke stap doet pijn.

Een goede marathon lopen vergt een goede voorbereiding. Hoe was je schema opgebouwd?

Bas: In het begin deed ik de maandag- en woensdagtrainingen van de groep, richting het einde werden dat andere trainingen. Op vrijdag een herstelloloopje en die liep ik altijd 's Ochtens heel vroeg. Drie kwartiertjes, soms een uurtje langzaam, net zo langzaam als die lange duurlopen. En dan in het weekend een duidelijke opbouw in de lange duurtrainingen, waarbij het 3 weken opbouwen was en dan een week een stapje terug en dan weer opbouwen, beginnend met 90 min. In zo'n schema zit je dan al snel op 120 min. Op een gegeven moment kom je daar nooit meer onder.

Ik heb er geen andere sporten naast gedaan. Ik ben niet gaan zwemmen, yoga of krachttrainen. Ik heb ook geen wedstrijden gelopen om te testen. In verband met de thuissituatie wilde ik niet elk weekend weg zijn. Een belangrijke test voor mij was de 30 km op marathontempo, in mijn eentje door de Vlietlanden en dan terug naar Rokkeveen. Toen ik thuis aankwam en 30 km had gedaan op dat tempo gaf mij dat veel vertrouwen. En dat was eind augustus, 1,5 maand voor de wedstrijd.

Toen ik begon aan het schema, dacht ik, die langste duurloop wordt een soort test. Die was bij mij 36,5 km in 3 uur. Maar uiteindelijk viel dat heel erg mee. Aan het eind werd het wel wat zwaar en werd ik een beetje stijf, maar omdat dat tempo relatief laag was, was het geen moment echt zwaar. Ik heb in alle

windrichtingen rondom Zoetermeer kunnen lopen. Ik ben op plaatsen geweest waar ik normaal niet kwam. Ik heb de hele Rottemeren rondgelopen. Een keer vanuit Boskoop teruggerend toen Caroline daar een afspraak had. Ik heb veel mooi weer gehad, wat ook wel een voordeel is als je meedoet aan een najaarsmarathon. Je traint warm en over het algemeen is die marathon dan wat koeler dan wat je tijdens de trainingen hebt gehad. Ik vond het ook leuk om die lange duurlopen van tevoren te plannen en dan precies uit te komen, dat gaf me voldoening.

Tijdens de vakantie in het Lake district was het af en toe schipperen met de hoogte en ondergrond, want je hebt toch een bepaalde training voor ogen.

Gedurende het schema voelde ik me sterker worden, wat een heerlijk gevoel was. Je merkt dat de zwaardere trainingen gaan lukken. En als je tijdens de 5 km testloop er gewoon een 1/2 minuut af loopt, motiveert dat enorm.

Ik heb me eigenlijk gedurende het hele schema niet zo druk gemaakt over de marathon zelf. Dat kwam pas één of twee weken van tevoren. Met name de laatste week was ik gespannen. Toen dacht ik; nu moet het echt gaan gebeuren. Het gaat pijn doen, anders heb je je best niet gedaan.

Heb je tijdens de voorbereiding nog last van pijntjes gehad?

Bas: Ik had wat last van een hamstring. Die werd snel stijf. Niet dat het pijn deed of zo, dus ben ik 2 of 3 keer naar Nick geweest voor massage. Het is in ieder geval niet erger geworden.

Ben je tijdens de voorbereiding anders gaan eten en drinken?

Bas: Ik ben sowieso altijd best wel met voeding bezig. Ik eet relatief weinig vlees, veel groenten, gezonde dingen. Alcohol alleen in het weekend. Een week van tevoren heb ik geen alcohol meer gedronken. Ik wilde in het koppie alles goed hebben.

Tijdens marathon was het plan elke 5 km een flesje drinken en een gelletje van de Albert Heijn. Ik probeerde voor elk punt waar mijn vader stond een gelletje te nemen, dan kon ik daarna een paar slokken water nemen.



Foto uit het archief van Jan van Rijn

Wat was je eerste gedachte toen je over de finish kwam?

Bas: "Ik heb het gehaald gewoon, en onder de 3 uur"! Ik heb er hard voor getraind en het heeft resultaat gehad.

Wat heb je in algemene zin voor het doel moeten laten?

Bas: Het gezin stond erachter. Op het werk was ik er scherper om op tijd klaar te zijn. Voorheen ging ik soms wat langer door, maar nu moest ik mijn best doen om op tijd te zijn zodat ik voor het eten kon trainen. Tijdens vakanties maakte ik wat minder lange avonden want om de dag moest er in de ochtend gelopen worden voordat het gezin wakker werd.

Dus om 06.30 opstaan en dan was ik 08.30 of 08.45 terug. Daarna gingen we dan ontbijten. Aan het eind waren ze wel blij dat het over was.

Het is bijzonder wat je hebt gewoon gedaan. Maar als je achteraf terugkijkt. Zou je dan nog harder kunnen lopen en zijn er punten voor verbetering?

Bas: Ik had niks anders kunnen doen deze eerste marathon waardoor ik sneller zou zijn geweest. Misschien had ik harder gekund, maar het risico is veel te groot dat je dat aan het eind gaat opbreken.



Foto uit het archief van Jan van Rijn

Wat is nu het volgende doel?

Bas: Ja, daar ben ik over na aan het denken. Ik weet het niet zo goed.

Deze marathon heeft echt wel pijn gedaan. Sommige mensen vroegen ook of ik zin in de marathon had. Nou, ik heb de hele week van tevoren geen zin gehad in de marathon, omdat ik wist dat het pijn zou gaan doen. De eerste 20 was wel leuk, maar je weet dat het gewoon heel zwaar gaat worden aan het einde. Ik loop eigenlijk veel liever trails, want dan kun je

genieten van de omgeving. Ja, dat vind ik veel leuker.

Ik ben heel trots op al die tijden die ik heb neergezet op al die afstanden. Maar tijdens zo'n wedstrijd is het zeker de tweede helft gewoon heel zwaar. Dan wordt het ook een mentaal spelletje. Je hebt dan aan jezelf te laten zien dat je door die grens heen kan.

Ik weet niet zo goed wat het volgende doel is. Ik sluit zeker niet uit dat ik nog een marathon ga lopen. Als ik er een zal lopen, neig ik eerder naar een ander type marathon of een trail marathon.

Dus we sluiten niet uit dat je volgend jaar nog een hele leuke marathon gaat lopen, maar je weet nog niet welke?

Bas: Er wordt wel eens gezegd dat je in principe bij een tweede marathon er minuten af zou moeten kunnen lopen. Omdat er toch een soort, noem het spiergeheugen, is wat je opbouwt tijdens die eerste trainingsperiode. Uiteindelijk kan je dat maar op één manier bewijzen en dat is door het te doen. Ik moet wel zeggen dat als ik boven die 3 uur had gelopen, de kans veel groter zou zijn geweest dat ik volgend jaar een nieuwe poging zou hebben gedaan. Maar nu dat niet zo is, wat is dan het doel? Het clubrecord ga ik niet halen. Nee, dat staat op 2.42 of zo iets. Misschien zou ik het in me hebben. Als ik er alles voor zou opofferen, maar dat ga ik niet doen. Ik denk dat je dan wel 5 of 6 keer per week moet trainen. Daar gaat heel wat tijd in zitten.

Laatste vraag Bas; wat wil je meegeven aan degenen die ook een marathon willen lopen?

Bas: Ik vind niet dat je onvoorbereid of slecht voorbereid aan een marathon zou moeten deelnemen. Het risico op een langdurige blessure is gewoon veel te groot. Zorg dat de mensen om je heen erachter staan en maak een plan. En laat je ondersteunen door een coach, iemand die met jou het schema maakt, die jou van tips en adviezen kan voorzien. Ik heb ook met Etiënne met enige regelmaat even geappt van "hoe moet ik deze training doen?" en "ben ik nog op schema?". Maak een plan en blijf bij dat plan.

Onze trainers: Klaar voor Actie

Hopelijk Nooit Nodig

Door Ben Brinkel

Bij onze hardloop- en wandelvereniging staat veiligheid voorop. Daarom zijn al onze trainers en assistent-trainers gecertificeerd in het uitvoeren van reanimaties.

Elk jaar volgen zij een Basic Life Support (BLS)-training, verzorgd door onze vaste opleider Henk Rosink.



Foto uit het archief van Ben Brinkel

Deze training voldoet aan de richtlijnen van de European Resuscitation Council (ERC) en omvat essentiële vaardigheden zoals:

- Hartmassage en mond-op-mondbeademing
- Gebruik van een AED (Automatische Externe Defibrillator)
- Handelen bij verstikking

Wat is nieuw?

Elke vijf jaar wordt het protocol herzien. Een belangrijke wijziging is dat je nu eerst 112 belt, voordat je controleert of iemand bij bewustzijn is.

Daarnaast is de stabiele zijligging uit het programma gehaald, hoewel de meeste trainers deze vaardigheid nog wel beheersen.

Praktijk maakt perfect

Tijdens de training wordt volop geoefend met oefenpoppen, waaronder poppen van kinderen en baby's. Zo zijn onze trainers voorbereid op elke situatie.

Een avondje trainen, twee jaar gecertificeerd

Na een intensieve avond zijn onze trainers weer voor twee jaar gecertificeerd.

Hoewel we natuurlijk hopen deze kennis nooit in de praktijk te hoeven brengen, is het geruststellend om te weten dat onze trainers klaarstaan om te helpen wanneer het nodig is.

Klaar voor de toekomst!

Met deze certificering zetten we een belangrijke stap in het waarborgen van de veiligheid binnen onze vereniging. Zo kunnen we met een gerust hart blijven genieten van ons hardlopen en wandelen!



Foto uit het archief van Ben Brinkel

De paddentrek begint

Uit een bericht van de Dierenbescherming

Wat is de paddentrek?

Duizenden padden, kikkers en salamanders ontwaken uit hun winterslaap en gaan op zoek naar sloten waarin zij gaan paren en eieren te leggen. Om het water te bereiken steken zij drukke wegen over, zoals het Langelandpad, het Tochtpad, de Zegwaartseweg of het Kangoeroepad, met als gevolg dat ze vaak worden doodgereden of -getrapt.

Wat kan jij doen?

Omdat je wellicht over deze wegen (hard)loopt, vragen we je rekening te houden met de padden, kikkers en salamanders (én de vrijwilligers van Dierenbescherming Zoetermeer) die na zonsondergang helpen om de amfibieën over de weg te zetten. De vrijwilligers zijn te herkennen aan een reflecterend vest (en zaklamp).

Jullie kunnen een handje meehelpen, door rekening met hen te houden en bijvoorbeeld je snelheid te beperken, goed op te letten waar je loopt, of een andere route te kiezen.



Foto van de site van de Dierenbescherming

Extra hulp is welkom.

Meer informatie is te vinden op dierenbescherming.nl/paddentrek.

De paddentrek start vaak eind februari en duurt tot ongeveer half april.

Montferland Winterhike wandelen

Door Curly van Wijk

Op zaterdag 17 januari vertrokken we met 10 wandelaars voor een sportieve workout richting 's-Heerenberg om deel te nemen aan de eerste Montferland Winterhike, georganiseerd door Stichting Zevenheuvelenloop in samenwerking met Natuurmonumenten en Stichting Huis Bergh.

Wat is het fijn om de natuur in te trekken met de zon in je gezicht, beter kon het niet: de omgeving, het weer, de sfeer, alles helemaal top!

De start en finish waren bij het prachtige 13e eeuwse kasteel Huis Bergh, waarna we de prachtige natuur van het Bergherbos doorkruisten. Een heuvelachtig landschap met

weidse vergezichten over het coulisselandschap van de Achterhoek. Zo anders dan de Zoetermeerse polders waar we normaal wandelen.

Het is ook fijn om te ervaren dat we goed getraind aan de start staan, iedereen van zowel de 15 als de 20 kilometer, liep de afstand en de 245 hoogtemeters zonder probleem. In maart staat de volgende uitdaging op de kalender: de Ven trilogie, een paar dagen wandelen in de omgeving van Eupen en Malmedy.

Wij, Jacqueline, Dominique, Mark, Mirjam, Theo, Jos, Tjitske, Marco, Ron en Curly zijn er klaar voor!



Collage van de Montferland Winterhike uit het archief van Curly van Wijk

RRZ op de Looptrainersdag 2025

Inspiratie, kennis en plezier

Door Ron Koning

Op zaterdag 8 november 2025 reisde onze vereniging met maar liefst zeven enthousiaste trainers af naar Papendal voor de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie. Dit evenement, dat dit jaar ruim 1150 trainers uit heel Nederland trok, stond volledig in het teken van vernieuwing en verbinding in de loopsport. Voor onze trainers was het een dag vol energie, kennis en ontmoetingen. Iedereen koos zijn eigen programma en volgde workshops die aansloten bij persoonlijke interesses en de behoeften van onze loopgroepen.



Workshops: van techniek tot mentale coaching

De dag bood tientallen workshops, variërend van Eet als een topatleet tot mentale coaching en trainingsopbouw. Twee van onze trainers volgden bijvoorbeeld de sessie over coördinatie en krachttraining voor hardlopers, waarin aan de hand van praktische oefeningen werd benadrukt hoe belangrijk het is om deze onderwerpen in je training in te bouwen. Lopers worden hierdoor sterker waardoor kans op blessures verkleind wordt.

Sfeer en beleving

De dag begon met een plenaire opening door o.a. topatleet Michel Butter, waarna de trainers zich verspreidden over de verschillende workshoprondes.

Alsof je een dag lang in een snoepwinkel voor looptrainers rondloopt

Tussen de sessies door was er volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met collega's van andere verenigingen. Een aantal quotes van de trainers:

"Het voelt alsof je een dag lang in een snoepwinkel voor looptrainers rondloopt. Zoveel ideeën, zoveel inspiratie!"

"Looptrainersdag: aan het eind van de dag altijd weer enthousiast naar huis met leuke ideeën voor de groep."

"Anderhalf uur loopscholing is een beetje veel van het goede maar wel erg leuk en zeker interessant en nuttig."

Wat nemen we mee naar RRZ?

De zeven RRZ-trainers kwamen terug met een rugzak vol nieuwe inzichten. Van praktische tips om blessures te voorkomen tot creatieve werkvormen die de trainingen leuker en effectiever maken. Het belangrijkste resultaat? Nieuwe energie en motivatie om onze lopers te blijven verrassen en inspireren.

Het was voor RRZ niet alleen een leerzame dag, maar ook een bevestiging van de kracht van samen leren en samen groeien.

Kortom: de Looptrainersdag 2025 was een succes voor RRZ. Zeven trainers, zeven programma's en één gezamenlijke missie: onze lopers beter en met meer plezier laten trainen.

Van Sligro naar Coop

Door Michael Jurriaans

Levering bij het clubgebouw

Al vanaf begin december wordt onze kantine bevoorraadt door een ander bedrijf. Diederik hoeft niet meer elke week naar de Sligro in Leidschendam, maar de Coop uit Den Haag levert onze wekelijkse bestelling bij het clubgebouw.



Coop? Den Haag? Hoe zit dat dan?

Ons lid Martin Smit heeft een zoon Roan. En Roan heeft in Den Haag de Coop in de Prins Hendrikstraat overgenomen en kan wel wat extra omzet gebruiken. Eerder heeft Roan in Gouda bij een supermarkt gewerkt die sportclubs bevoorradde. Hij weet dus hoe het werkt. De vergelijking van onze wensen met het assortiment van de Coop werd goed doorstaan. Met de belofte van Roan dat we niet duurder uit zouden zijn dan bij de Sligro zijn we begin december van start gegaan.

Meer blikjes

Tot nu toe werkt het heel goed. Het enige wat je er misschien van merkt is dat we meer blikjes frisdrank gaan verkopen in plaats van flesjes. Bier blijft in de fles ;-). We zijn heel tevreden over de nieuwe samenwerking. Voor suggesties betreffende ons assortiment staan we zeker open.



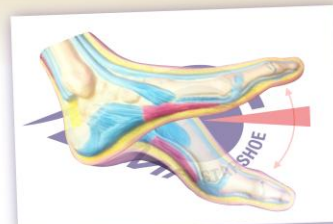
Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
079-3610110
info@starshoe.nl



Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



www.starshoe.nl



Hans Rolff doet een stapje terug

Door Elly Burgering

Hij was in 2023 op de kop af 25 jaar hardlooptrainer bij de Roadrunners. Bovendien, zijn certificaat praktijkbegeleider van de AU stelde hem in staat om mensen die hardlooptrainer wilden worden tijdens hun opleiding te begeleiden. Ook mocht hij daarmee de assistent-trainers cursus van de AU geven. Beide heeft hij jaren voor de vereniging gedaan.

Na deze jarenlange trainerscarrière bij RRZ is Hans in 2018 de toenmalige "gelegenheids-wandelgroep" gaan structureren, samen met Aad, Willem en Nancy. Het bestuur werd overtuigd en er werd binnen RRZ een wandelsectie opgezet, met bijbehorende visie en administratie. Duidelijkheid is immers belangrijk.



Sindsdien zijn via de vele kennismakingsgroepen nieuwe wandelaars binnengekomen en zo is van lieverlee de wandelsectie uitgebouwd tot wat ze nu is. Een volwassen onderdeel van onze club. Een bijzonder goede zet, want deze sectie is sindsdien met meer dan 100 wandelaars gegroeid als kool en heeft daarmee de afname van hardlopende leden mooi op kunnen vangen, zodat we tot de dag van vandaag ook nog steeds een gezonde vereniging zijn.

Voorals menen van A naar B brengen, mensen beter laten worden, inspireerde hem. En wat zijn we blij dat hij dat hij dat de afgelopen jaren gedaan heeft. Hans, ontzettend bedankt!



Nu een stapje terug, zaken overdragen. In januari vond zijn afscheid plaats in aanwezigheid van de wandelgroep; een afscheidsspeech van Mirjam, een bos bloemen, een mooi cadeau, een mooie kaart en luid applaus. Hans gaat tijd besteden aan andere dingen, zoals langs het sportveld van zijn kleinkinderen staan of zijn andere hobby, lekker kamperen.

Hans wenst iedereen heel veel succes toe en belooft: jullie zijn nog niet van mij af!

Hollandse avond

Spellen, Stampspot en Strijdlust

Door Ron Koning

Op zaterdag 31 januari kleurde het clubgebouw rood-wit-blauw tijdens een sfeervolle Hollandse Avond voor de hardlopgroepen 4 en 5. De trainingen werden voor één avond ingewisseld voor ouderwetse gezelligheid, spelplezier en—uiteraard—een stevig stampottenbuffet.



De organisatie lag in handen van Myrthe, Victor en Ron, die de taken perfect verdeeld hadden.

- Victor trapte de avond af met een clubgebouw dat tot in de puntjes was aangekleed—zelfs de vlaggenmast werd op de fiets vervoerd.
- Ron zorgde dat niemand iets tekortkwam bij de catering.
- Myrthe stelde een aantrekkelijk hoofdprogramma samen met vijf rondes spelplezier: van klassiekers als sjoelen, rummikub en yahtzee tot moderne breinkrakers als *The Game* en *Set*.

De competitie was fel, soms zelfs op het scherpst van de snede, maar altijd sportief—zoals dat een echte Roadie betaamt. Elke ronde werd van tafel gewisseld, zodat elke speler zijn of haar strijdlust op nieuwe tegenstanders kon botvieren.



En wat is een Hollandse avond zonder bingo? Myrthe verraste iedereen met een spannend Roadrunners-verhaal waarin alle 75 bingogetallen voorbijkwamen. De winst ging naar Joyce, al moest er twee keer luidkeels worden gezongen na enkele valse bingo's.



Tussen de spellen door werd genoten van een heerlijk stampottenbuffet met afsluitend een zalig dessert. De avond kreeg bovendien een bijzonder moment: Martin Smit, jarenlang hoofdtrainer van groep 4 en door blessure noodgedwongen gestopt, werd benoemd tot *lid van verdiensten* van groep RRZ4—een warm eerbetoon aan zijn creativiteit, betrokkenheid en inzet.

Het werd een geslaagde, gezellige en smakvolle avond waarover nog lang nagepraat zal worden.

Lopen na je 80^e verjaardag

Een inspiratie voor ons allemaal

Door Elly Burgering

Oudere lopers inspireren anderen, jong en oud, om in beweging te blijven.

Daarom willen we bij RRZ alle 80-plussers die blijven rennen, joggen of wandelen in het zonnetje zetten. Zij zijn de echte kampioenen, niet omdat ze de snelste zijn, maar omdat ze nooit zijn gestopt.

Sonja den Dulk

Op 20 februari was het Sonja den Dulk die deze mooie leeftijd heeft bereikt.

Samen met Dick, die al eerder in deze rubriek aan de beurt was, reist ze heel veel. Vroeger onder andere met hun eigen zeilboot, later met hun camper. En dat laatste doen ze nog steeds. Ook wereldreizen en cruises hebben ze vaak gemaakt.

Het is nog niet zo lang geleden dat Sonja heeft hardgelopen. Na een vervelende val en een lastige herstelperiode is het er niet meer van gekomen.

In het verleden liep zij marathons en in 1996 de Roparun, van Rotterdam naar Parijs.

In een vrouwenteam, wat in die tijd behoorlijk uniek was.



Foto uit het archief van Lidwien van de Aardeweg

Sonja deed trouwens altijd graag overal aan mee. Zo was zij ook deelneemster aan een

saunagroepje, om gezellig met elkaar bij de komen van de hardloopwedstrijden.



Foto uit het archief van Lidwien van de Aardeweg

En ze is van de UDJMT-club (Uitrusten Doe Je Maar Thuis), een initiatief ontstaan vanuit de Roadrunners, waar juist niet wordt hardgelopen, maar al zo'n 10 jaar leuke weekendjes met elkaar worden georganiseerd en genoten.

Toen een groepje vrouwen ging wadlopen was zij uiteraard ook van de partij en op 15 augustus 1998 behaalde zij haar wadloopdiploma.

Wandelen in Zoetermeer is gelukkig iets minder zwaar en nat, dus veel langer vol te houden en we hopen dat Sonja nog lang bij ons blijft en geniet van de mooie routes met onze gezellige vereniging.

Nelleke Vaassen

Ook Nelleke Vaassen is deelnemer aan de UDJMT-groep. Zij bereikt op 5 april de magische grens. En dat UDJMT is haar op het lijf geschreven.

Nog steeds slaat ze vrijwel geen training over. Als het even kan hardlopen, eventueel met een minutenschema om er weer in te komen, maar als dat even niet lukt gaat ze wandelen.

Daarnaast is ze elke week in het zwembad te vinden; baantjes trekken. Als het winter wordt slaat de ski-koorts weer toe, want ze gaat zeker drie keer per jaar op skivakantie en dan natuurlijk van de zwarte pistes af. Een verslaving die al jong is begonnen.

Als ik over “vroeger” vraag aan Eugenie, gaat het pas echt borrelen!. In zo'n 15 jaar zijn ze de hele wereld over geweest. En steeds is het vooral de gezelligheid die zo belangrijk is: champagne op een prachtig metrostation in Moskou, kroegentocht in Barcelona (en dan toch nog PR's lopen), spontaan met een groep Roadrunners naar Andalusië waar vooral lekker wordt gegeten, gedronken en gek gedaan



Of naar China, net 1 dag te laat voor een mooie loop, maar wel de Chinese Muur, het Terracotta leger en Hong Kong zien.



Maar ook Zwolle, Zoetermeer en omgeving, Breda.

En Eindhoven; op het laatst bedenken dat die halve best wel makkelijk gaat, dus een hele marathon met een langzame start ook te doen moet zijn.

En dan de heetste marathon dag aller tijde treffen.

En toch uitlopen binnen de 5 uur.

Een kleurrijk persoon, nog steeds hartstikke actief en vooral: jong van hart en geest.

Taperen, voeding, pacing en mentale strategieën

Door de Hungry Runner

Wedstrijdlopers weten dat de laatste dagen vóór een race het verschil kunnen maken, ongeacht de maanden training daarvoor. In deze fase bouw je geen extra conditie op: je zorgt ervoor dat je uitgerust, gevoed en mentaal klaar aan de start verschijnt. Dit artikel vertaalt wetenschap naar praktijk, steunt op recent onderzoek en jarenlange ervaring met atleten, en bevat praktische checklists en tips voor korte en lange afstanden.

Taperen en rust

Waarom taperen belangrijk is?

Je lichaam moet herstellen van de opgebouwde vermoeidheid door training, zodat het optimaal kan presteren op de wedstrijddag. Taperen betekent het bewust verminderen van trainingsvolume en -intensiteit in aanloop naar een wedstrijd. Deze vermindering maximaliseert je prestatie, omdat rust de effecten van spierschade en vermoeidheid wegneemt die door maanden intensief trainen zijn ontstaan. De juiste taper hangt af van het belang van de race, de duur, je vermoeidheid en verschilt per atleet. In het algemeen raden we aan om het trainingsvolume over twee tot drie weken geleidelijk met ongeveer 41–60% te verminderen terwijl je enige intensiteit en frequentie behoudt. Kortom: kortere trainingen, niet minder sessies. Taperen verbetert je loopeconomie, vult je glycogeenvoorraden aan, herstelt spierschade en verlaagt psychologische stress. Goede slaap en voeding tijdens de taper zijn essentieel.

Hoe taper je?

- Plan je taperduur op basis van je race. Marathonlopers en ultralopers taperen doorgaans twee tot drie weken; halve marathonlopers nemen vaak twee weken; 5 km- en 10 km-lopers hebben meestal aan een week genoeg. Voor hele korte races (<5 km) volstaat een paar dagen minder kilometers met behoud van intensiteit.
- Verminder het volume, niet de intensiteit. Houd het aantal trainingen en het tempo van je belangrijkste sessies hetzelfde als tijdens je piektraining, maar verminder de afstand per training met ongeveer 20–30%

in de eerste taperweek en tot 60% de laatste week. Kortere afstanden vragen om minder reductie.

- Beperk intensieve sessies. Voeg korte intervallen op of een fractie boven wedstrijdtempo toe om scherp te blijven, maar vermijd zware intervallen en lange tempoloopjes. Een paar kilometers op racetempo halverwege de week zijn genoeg.
- Weersta de neiging te “compenseren”. Probeer gemiste trainingen niet in te halen—extra kilometers in de laatste week leveren geen fitheid op, maar verstoren je herstel.
- Slaap en stressmanagement. Zie taperen niet als excuus om laat naar bed te gaan—streef naar consistente, hoge slaapkwaliteit. Gebruik extra vrije tijd voor foamrollen, mobiliteitsoefeningen en herstel.

Voeding en hydratatie vóór de race

Waarom koolhydraatstapeling?

Duurprestaties worden begrensd door de koolhydraatvoorraad. Glycogeen - de opgeslagen vorm van koolhydraten in spier en lever - levert ongeveer 2000 calorieën energie. Vul je deze niet bij, dan loop je het risico tegen de man met de hamer aan te lopen.



Als je koolhydraten opraken, moet je meer vet verbranden, wat minder efficiënt is. Koolhydraatstapeling is het geleidelijk verhogen van de totale koolhydraatinname in de dagen voorafgaand aan een langere wedstrijd om glycogeen maximaal aan te vullen. Extra koolhydraten slaan ook water op—elke gram glycogeen bindt ongeveer 4 gram water—dus

lichte gewichtstoename tijdens deze dagen is normaal.

Koolhydraatstapeling is vooral nuttig voor races langer dan twee uur, maar kan ook voordelig zijn bij kortere, intensieve races. Begin hiermee twee tot drie dagen voor de race. Verhoog het aandeel koolhydraten per maaltijd, verlaag vetten en vezels.

Vermijd de verouderde 'carb depletion'-strategie, waarbij je eerst koolhydraten afbreekt en daarna stapelt—deze methode kan prestaties en blessuregevoeligheid nadelig beïnvloeden.



Hoeveel koolhydraten?

- Dagelijkse koolhydraatstapeling: streef naar 8–12 g koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht in de laatste dagen voor een marathon. Voor een loper van 70 kg betekent dat 560–840 g koolhydraten (ongeveer 2300–3400 kcal) per dag. Verlaag vet en eiwit zodat je deze hoeveelheid kunt halen, zonder te veel te eten. Kies de dag voor de race eenvoudige, vezelarme koolhydraten (rijst, pasta, aardappels, witbrood, banaan) voor een gemakkelijke vertering.
- Samenstelling maaltijd: drie tot vier dagen van tevoren kan je bord bestaan uit ongeveer 50% koolhydraten, 25% eiwit en 25% groente. Zetmeelrijke bronnen zijn aardappelen, pasta, rijst, havermout en pannenkoeken.
- Race-ontbijt: 3–4 uur voor de race neem je 1,5–2,5 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht. Eén uur voor de start kun

je met een lichte snack (banaan, reep, plak witbrood) je bloedsuiker aanvullen. Drink ongeveer 5–7 ml/kg water of sportdrink.

- Oefen je strategie: train je maag. Test je ontbijtstrategie van tevoren op lange trainingdagen om darmproblemen te voorkomen.

Veelgemaakte fouten

- Avond voor de race te veel eten: een overload pasta de avond voordien geeft te weinig tijd voor glycogeenopbouw en kan je traag maken. Bouw het geleidelijk op over een paar dagen.
- Vette maaltijden direct vóór het lopen; neem gezonde vetten eerder op de dag.
- Eerst koolhydraten afbreken voor je ze stapelt vergroot de kans op vermoeidheid en blessures.
- Te veel eten: pas de verhouding aan, niet de portiegrootte.
- Zorgen om gewichtstoename: extra wateropslag is normaal en zelfs gunstig.
- Je strategie niet vooraf testen tijdens trainingen.

Hydratietips

- Draag de laatste week steeds een waterfles bij je en drink consequent (lichtgele urine is streefdoel).
- Weeg jezelf voor en na lange trainingen om vochtverlies te meten. Elk kilo gewichtsverlies $\approx$ 1,5 liter vocht.
- Overdrijf niet: te veel drinken kan hyponatriëmie veroorzaken (laag natrium).

Voeding en hydratatie tijdens de wedstrijd

Hydratatie verschilt per wedstrijdduur en klimaat. Natrium en elektrolyten bevorderen een goede vochtinname en vocht met koolhydraten zorgt ervoor dat de glycogeenvoorraad minder snel uitput; vuistregel voor lange races: streef naar 30–60 g koolhydraten per uur.

Een halve liter isotone sportdrink levert ongeveer 30 g koolhydraten. Isotone drankjes bevatten ongeveer net zoveel suiker en zout als bloed en het lichaam kan vocht met deze samenstelling het beste opnemen.

Voor wedstrijden langer dan een uur: plan je energie tijdens de wedstrijd. Begin vroeg; sip sportdrink of neem gels vanaf 20–40 minuten na de start en herhaal op schema.

Elke gel bevat meestal 20–25 g koolhydraten en ideaal tijdens de wedstrijd is 60 – 90 gram/uur. Om darmproblemen te voorkomen start je tijdens trainingen met 30 – 45 gram/uur en bouw je dit op. Gebruik tijdens de race gels waarmee je geoefend hebt.

Bij kortere races (5 of 10 km) is tussentijdse calorie-inname meestal niet nodig. Focus op een goede warming-up, optimale hydratatie en eventueel een sportsdrinkspoeling (even spoelen, niet doorslikken).

Cafeïne en eiwitten

Gebruik je cafeïne, test dit dan in de training; 1–3 mg/kg ongeveer 60 minuten voor de start werkt voor veel atleten, maar reacties verschillen.

Na afloop is eiwit binnen 30 minuten gunstig voor spierherstel.



Routefoto Elly Burgering

Parcours en logistiek

Het kennen van het parcours geeft rust en helpt bij het realistisch indelen van de wedstrijd. Bekijk de route en het hoogteprofiel, verken het start-/finishgebied en de laatste kilometer, technische markeringen. Kennis van de route en de locatie van verzorgingsposten geven een competitief voordeel.

Aanvullende tips

- Loop of fiets als dat mogelijk is gedeeltes van het parcours. Doe je lange trainingen op het eigen parcours als het een lokale race is. Reis je, arriveer dan een dag vooraf en jog de laatste kilometers.
- Pas tempo en uitrusting aan op terrein en weer. Kies kleding bij warmte, kou, vochtigheid of wind (denk evt. aan handschoenen, muts of zonnebril/zonnebrand).
- Pak je tas een paar dagen van tevoren en leg je benodigdheden klaar: schoenen, startnummer, comfortabele wedstrijdkleding (ook sokken), hydratatie/voeding, gel tegen schuurplekken). Vlieg je, neem dan je racetenue en gels mee in je handbagage.
- Loop op schoenen die ingelopen zijn.
- Denk aan anti-schuurbalsem voor voeten, dijen, oksels, tepels indien nodig.
- Zorg dat je horloge opgeladen is, het scherm goed staat ingesteld, evt. GPX-track geladen.
- Voor de wedstrijd: wees op tijd (60 – 90 minuten van tevoren) en kies het juiste startvak.

Pacing en raceplan

Wat is pacing en hoe train je dat?

Pacing is de kunst om je energie gelijkmatig over de wedstrijd te verdelen.

Trainen op racetempo is essentieel: specifieke trainingen leren je lichaam wat het streeftempo is.

- Start op je doeltijd of iets langzamer.
- Voer het tempo op in het laatste deel als het goed voelt.
- Oefen lange duurlopen met een snellere finish om vermoeidheid te overwinnen.

Wees realistisch

- Stel wedstrijddoelen op basis van recente prestaties. Gebruik tijdproeven of races voor persoonlijke targets. Tempo-calculators (VDOT, Jack Daniels) zijn nuttig voor verschillende afstanden.
- Oefen op racetempo. Neem doeltempo's op in lange trainingen en tempo's om het gebruik van brandstof te optimaliseren en vertrouwen op te bouwen.
- Pas aan voor parcours en omstandigheden. Warmte, vocht, hoogte of heuvels vragen om conservatievere targets.
- Gebruik ook waargenomen inspanning. Horloges werken niet altijd goed in drukte en tunnels. Kalibreer je gevoel: "comfortabel zwaar" $\approx$ halve marathongevoel.
- Wees flexibel. Gaat het goed halverwege, verhoog het tempo; zo niet, bescherm je finish.

Korte vs lange afstand

- Hoe korter de race, des te langer de warming-up.
- 5 - 10 km: gecontroleerde maar assertieve start, focus op cadans/ademhaling.
- Halve marathon: gelijkmatig of licht negatief splitten.
- Marathon/ultra: conservatief starten, gelijkmatig tempo.

Mentale strategieën

Mentale kracht, focus en zelfvertrouwen onderscheiden een goede van een uitstekende race. Vermoeidheid, twijfel en angst komen vaak voor; voorbereiding van je geest is net zo belangrijk als van je lichaam.

- Omarm ongemak en blijf aanwezig. Accepteer dat ongemak erbij hoort. Focus op het proces ("deze kilometer, deze heuvel") in plaats van de uitkomst.
- Visualisatie. Oefen je race: belangrijke punten, verzorgingsposten, sterke finish. Gebruik al je zintuigen, inclusief pacing en voedingsplan.
- Positieve zelfspraak. Gebruik korte, krachtige cues: "Ontspan rechtop", "Sterk en soepel", "Dit heb je in de training gedaan." Schrijf er één op je pols.
- Mindfulness. Controleer ademhaling en houding om te ontspannen. Kaak/schouders ontspannen; aandacht terug naar cadans.

- Verdeel de race & stel tussendoelen (een marathon is 8 x 5 km en een beetje) Mini-targets houden je gemotiveerd en maken het behapbaar.
- Maak gebruik van je omgeving. Train samen, accepteer steun in de race. Raadpleeg zo nodig een sportpsycholoog voor persoonlijke strategieën.

Slaap, herstel en welzijn voor de race

- Streef naar consequente tijdstippen van naar bed gaan en opstaan. Raak niet in paniek als de nacht voor de wedstrijd onrustig is; de slaap van de week is belangrijker.



- Voorkom dat je ziek wordt, door bijvoorbeeld goede handhygiëne en mensen met griep en verkoudheid op afstand te houden.

Alles samenbrengen

De laatste dagen vóór een race gaan over scherpen, niet bouwen. Een gestructureerde taper haalt het beste uit je conditie; koolhydraatstapeling voedt de motor; hydratatie, pacing en mentale vaardigheden voeren het plan uit; goede logistiek neemt stress weg. Vertrouw op je training.

Copyright © Hungry Runner® - Sidney Willis (schoonzoon van)

Overige foto's Pixabay.

Deze vertaling bevat het volledige informatieve artikel in het Nederlands en behoudt alle praktische adviezen, uitleg, tabellen en checklists zoals in het origineel. [Klik hier voor het originele artikel](#)

Nieuwjaarsloop 2026

Op pad naar de mantel van de derde koning

Door Ron Koning

De eerste kilometers van het nieuwe jaar brachten onze leden dit keer niet alleen in beweging, maar ook in een verhaal. De traditionele Nieuwjaarsloop stond namelijk volledig in het teken van de mantel van de derde koning. Een wandel- én hardloopevenement waarin sportiviteit, samenwerking en een vleugje magie samenkwamen.

Verspreid in de wijken lagen verschillende punten waar deelnemers attributen moesten ophalen om later in het clubgebouw de mantel te versieren. Het was daarmee niet zomaar een rondje rennen of wandelen, maar een heuse puzzeltocht waarbij kaartlezen, opletten en creatief verzamelen minstens zo belangrijk waren als tempo maken.

Onderweg waren drie gezellige hubs bij Roadrunners ingericht waar iedereen even kon opwarmen en genieten van een versnapering. Dat was geen overbodige luxe, want het weer werkte niet bepaald mee. Het had gesneeuwd, de lucht bleef grijs en sommige paden waren glad en slecht begaanbaar. Maar zoals altijd liet

de club zich niet uit het veld slaan — natte en vieze schoenen horen er nu eenmaal bij. Er waren twee routes uitgezet: een ronde van ongeveer 8,5 km en een langere variant van 12,5 km. Twee groepen van zo'n vier deelnemers kozen voor de lange route, terwijl de overige deelnemers wandelend of hardlopend langs alle punten trokken die op hun kaart stonden aangegeven. Het zorgde voor een mooi schouwspel van kleine groepjes die elk hun eigen strategie volgden om alle attributen te verzamelen.

Terug in het clubgebouw werd de buit samengebracht en kreeg de mantel van de derde koning langzaam vorm. Wat een creativiteit en enthousiasme gaat er schuil in al die sportieve roadrunners. Het resultaat was kleurrijk, vrolijk en een prachtig symbool van een gezamenlijke start van het nieuwe sportjaar.

De Nieuwjaarsloop van 2026 bewees opnieuw dat onze club niet alleen draait om kilometers maken, maar vooral om plezier, creativiteit en samen op pad gaan.

Op naar een sportief en inspirerend jaar.





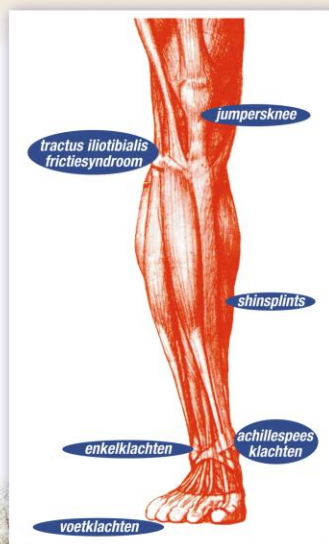
Beide collages uit het archief van Ron Koning



Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en
loopenalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



Statisch en dynamisch
worden de voet, enkel, knie
en heup geanalyseerd



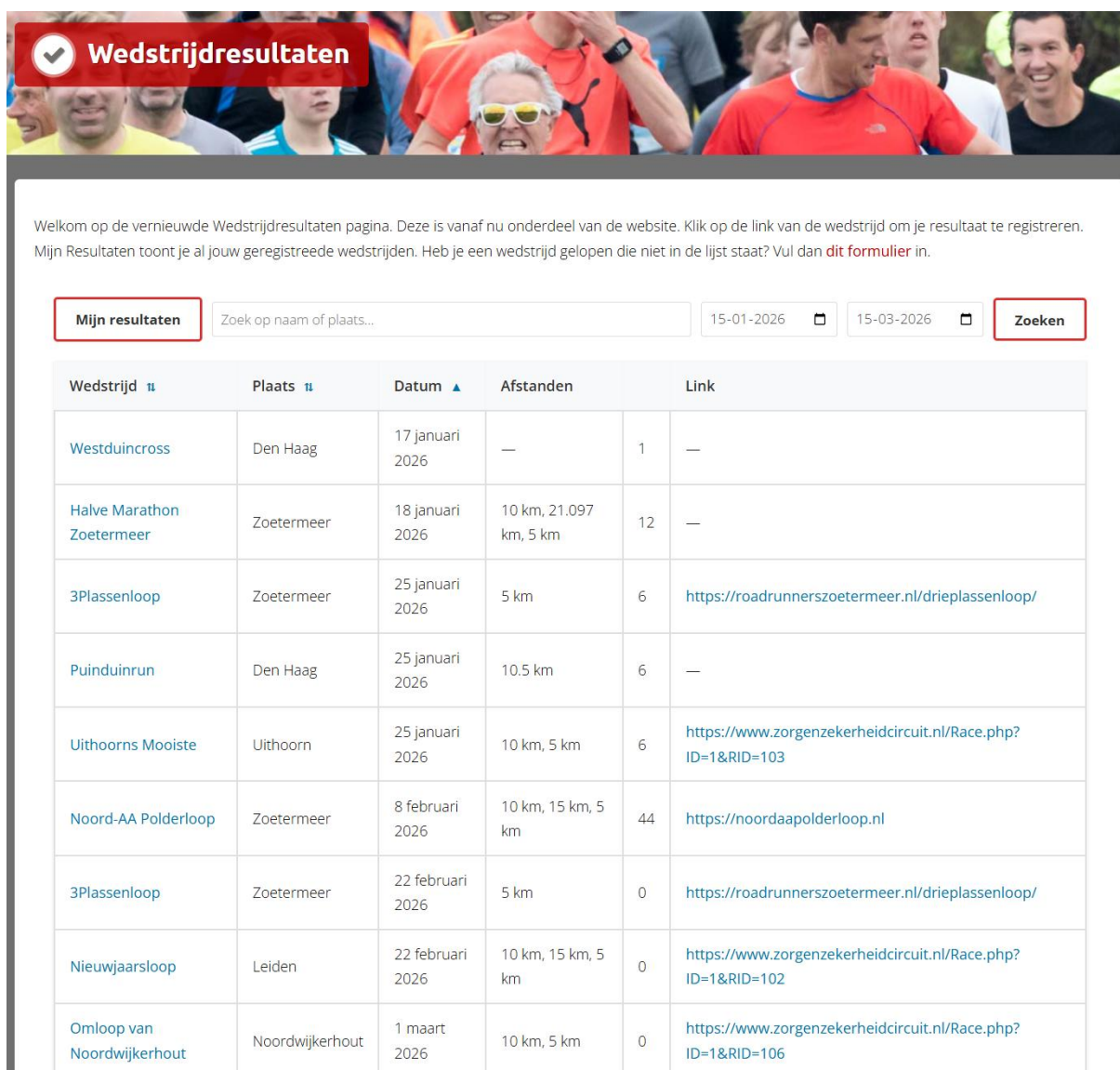
Nieuwe omgeving wedstrijdresultaten

Door Edwin Adams

De huidige omgeving was al een tijdje aan het einde van zijn technische levensduur, dus was het hoog tijd om iets nieuws te maken. **Wedstrijdresultaten** is vanaf nu onderdeel van de website en werkt dus ook goed op een mobiel.

Ga naar <https://roadrunnerszoetermeer.nl/wedstrijdresultaten/> en log in met je gebruikersnaam of je e-mailadres.

Je komt dan direct in het overzicht van wedstrijden. Het filter kijkt een maand terug en 2 maanden vooruit. Uiteraard kun je terug in de tijd om een specifieke wedstrijd terug te zoeken.



Welkom op de vernieuwde Wedstrijdresultaten pagina. Deze is vanaf nu onderdeel van de website. Klik op de link van de wedstrijd om je resultaat te registreren. Mijn Resultaten toont je al jouw geregistreerde wedstrijden. Heb je een wedstrijd gelopen die niet in de lijst staat? Vul dan [dit formulier](#) in.

Mijn resultaten Zoek op naam of plaats... 15-01-2026 15-03-2026 **Zoeken**

Wedstrijd	Plaats	Datum	Afstanden		Link
Westduincross	Den Haag	17 januari 2026	—	1	—
Halve Marathon Zoetermeer	Zoetermeer	18 januari 2026	10 km, 21.097 km, 5 km	12	—
3Plassenloop	Zoetermeer	25 januari 2026	5 km	6	https://roadrunnerszoetermeer.nl/drieplassenloop/
Puinduinrun	Den Haag	25 januari 2026	10.5 km	6	—
Uithoorns Mooiste	Uithoorn	25 januari 2026	10 km, 5 km	6	https://www.zorgenzekerheidcircuit.nl/Race.php?ID=1&RID=103
Noord-AA Polderloop	Zoetermeer	8 februari 2026	10 km, 15 km, 5 km	44	https://noordaapolderloop.nl
3Plassenloop	Zoetermeer	22 februari 2026	5 km	0	https://roadrunnerszoetermeer.nl/drieplassenloop/
Nieuwjaarsloop	Leiden	22 februari 2026	10 km, 15 km, 5 km	0	https://www.zorgenzekerheidcircuit.nl/Race.php?ID=1&RID=102
Omloop van Noordwijkerhout	Noordwijkerhout	1 maart 2026	10 km, 5 km	0	https://www.zorgenzekerheidcircuit.nl/Race.php?ID=1&RID=106

Heb je een wedstrijd gelopen of wil je kijken wat de resultaten zijn van een loopmaatje, klik dan op de link van de wedstrijd.

Met de knop **Resultaat toevoegen**, kun je je tijd registreren. Kies daarvoor de afstand uit een van de mogelijkheden, of geef deze zelf in. Dit is afhankelijk van hoe de wedstrijd is aangemaakt door de hoofdbeheerder Ruud van Zon. Je kunt hem helpen door uiteraard zelf je resultaat in te voeren. En geef bij een wedstrijd waar je gaat lopen aan dat je van RRZ komt, dan zien we dat terug in de uitslagen.

Alle wedstrijden
Mijn resultaten
Resultaat toevoegen

Wedstrijd: Noord-AA Polderloop

Datum: 8 februari 2026 **Plaats:** Zoetermeer



De Noord-AA Polderloop staat weer op de agenda! Op zondag 8 februari 2026 organiseren we de Noord-AA Polderloop.

Resultaten

15 km

Positie	Afstand	Naam	Tijd	Persoonlijk record
1	15 km	Peter Sebel	01:06:31	—
2	15 km	Remco Arnoldus	01:09:20	—
3	15 km	Erik Steenkamer	01:10:03	—
4	15 km	Céline de Voogd	01:12:19	—

Je kunt net als op de oude site aangeven of je voor die wedstrijd een persoonlijk record hebt gelopen. Met de knop **Mijn Resultaten** krijg je een overzicht van alle resultaten, gegroepeerd op afstand en gesorteerd op je tijd. En je hebt direct een lijstje van al je persoonlijke records bij de hand. Voor alle huidige leden zijn de gegevens overgezet vanuit de oude omgeving. Maar met meer dan 25 jaar historie zat er hier en daar wat rare data in. Mis je iets of wil je een nieuwe wedstrijd aanmelden, maak dan gebruik van het reactie formulier bovenaan de pagina. De oude omgeving wordt binnenkort uitgezet.



Reijke Schoonmaakdiensten



Reijke Schoonmaakdiensten B.V.

- ✓ Reijke laat uw vloeren weer stralen.
- ✓ Duurzaamheid zit bij Reijke Schoonmaakdiensten in de genen, dit ziet u in alles terug.
- ✓ Door ons vakkundig schoonmaakteam kunt u zich richten op zaken doen!!

Bezoekadres

Waterviolier 36
2266 ME Leidschendam

Contact

☎ 06 – 402 27 316
✉ info@reijkeschoonmaakdiensten.nl

Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

Doe je mee aan een loop, geef
dan RRZ op als club

18 oktober 2025

TCS 7,5 km., Amsterdam

7,5 km.

Zia Ladrak	0:41:50
Liliana Quintero	0:41:51

19 oktober 2025

Omachi Alps Marathon, Omachi City (Nagano) Japan

10 km.

Richard Tan	0:47:52
-------------	---------

TCS Marathon, Amsterdam

21,1 km.

Peter Sebel	1:49:52
Monique v Swieten	2:08:05 pr

42,2 km.

Celine de Voogd	3:56:49
Cliff Niccolson	3:59:57

26 oktober 2025

3Plassenloop, Zoetermeer



Foto Wim Bras

5km.

Peter Schrader	0:19:32
Gerben Haveman	0:19:33 pr
Celine de Voogd	0:23:11
Sylvana van Rijswijk	0:24:27
Celeste van der Burg	0:24:37
Jacques van Male	0:24:40
Kees Korse	0:25:17
Martijn Hubeek	0:25:24 pr
Marcel Dusoswa	0:25:36
Piet van Veen	0:26:00
Joyce Dijkhuizen	0:27:10
Kevin Liefhebber	0:28:04
Marianne Havik	0:28:05 pr
Hans Hortensius	0:29:19
Ruud van Zon	0:29:49
Rene van Leusden	0:29:53
Eugenie Hofwijks	0:30:16

Michel Pechler	0:30:35 pr
Hettie van de Ridder	0:31:40
Arnold Baggerman	0:31:45 pr
Nicole de Groot	0:31:46

Marathon Brabant, Etten- Leur

21,1 km.

Sjors vd Broek	1:36:17
----------------	---------

1 november 2025

Zilveren Turfloop, Mijdrecht

10 km.

Peter Schrader	0:37:59
Gerben Haveman	0:41:54
Jorn de Snaijer	0:47:55 pr
Frans van Haaster	0:49:28
Ron Koning	0:54:57
Nicole de Groot	1:06:31

Kleintje Berenloop, West-Terschelling

5 km.

Ruud van Zon	0:33:06
--------------	---------

10 km.

Dianne Spanjers	1:00:26
-----------------	---------

2 november 2025

Berenloop, West- Terschelling

21,1 km.

Bart Groetelaers	1:44:00
Remco Vermeulen	2:20:24

42,2 km.

Jan van Rijn	3:28:15
Remco Arnoldus	3:39:51 pr
Karsten Achthoven	4:05:09

StartbaanRun Trail, Soesterberg

11,9 km.

Kjeld Folst	0:58:51
Erik van Leeuwen	1:04:02
Wouter Sanders	1:12:20
Anne Marie Lolkema	1:14:02

Drechtstadloop, Dordrecht

10 km.

Edo Buizert	0:44:47 pr
-------------	------------

9 november 2025

Klaverbladloop, Zoetermeer 5 km.

Kirsten Los	0:21:57
Eric Plugge	0:28:42
Dennis Meesters	0:29:21
Nicole de Groot	0:31:59



Foto Victor Roumimper

10 km.

Danny van der Sluis	0:37:38 pr
Johan Pont	0:40:45 pr
Richard Tan	0:45:49 pr
Irene Over	0:45:50
Peter Schrader	0:45:50
Arthur Houweling	0:45:59
Cliff Niccolson	0:46:13
Famke Molenberg	0:46:28
Celine de Voogd	0:46:35
Guus Freriks	0:49:20
Sander Loer	0:49:34
Ingmar de Groot	0:50:26
Celeste van der Burg	0:51:26 pr
Maarten de Haas	0:52:05 pr
Bert Kuiper	0:52:17
Marloes van Moort	0:53:37 pr
Piet van Veen	0:54:38
Andreas de Graaf	0:54:45
Michael Jurriaans	0:55:15
Elly Burgering	0:55:38
Marianne Havik	1:00:17 pr
Ruud van Zon	1:02:31
Jayce de Wit	1:03:32
Hettie van de Ridder	1:06:35 pr



Foto Victor Roumimper

15 km.

Peter Sebel	1:05:34 pr
Erik van Leeuwen	1:14:10
Ed Helsloot	1:19:06
Michael Voorbergen	1:28:37 pr
Saskia Verweij	1:28:41 pr
Jacques van Male	1:28:53
Joyce Dijkhuizen	1:38:21

Athens Marathon, Athene**42,2 km.**

Arno Disser	5:56:12 pr
-------------	------------

Maastunnelloop,**Rotterdam****10 km.**

Liliana Quintero	1:00:07 pr
Zia Ladrak	1:00:13 pr

15 november 2025**DSB Night Run, Paramaribo****10 km.**

Eugenie Hofwijks	1:05:34
------------------	---------

Zevenheuvelennacht,**Nijmegen****7 km.**

Arjan Wiersma	0:41:30
---------------	---------

Athlos Hydro Trail,**Harderwijk****42 km.**

Hesther Noordegraaf	4:55:36
---------------------	---------

16 november 2024**Beverdam Trail, Spa****11 km.**

Bert Kuiper	1:18:45
Theo Houtman	1:19:05
Dianne Spanjers	1:19:27
Kjeld Folst	1:20:04
Celeste van der Burg	1:21:43
Celine de Voogd	1:24:12
Wouter Sanders	1:31:27
Jan Brouwer	1:36:17

DIJC Bertusloop, Delft**5 km.**

Peter Schrader	0:18:41
----------------	---------

Zevenheuvelenloop,**Nijmegen****15 km.**

Edo Buizert	1:08:26 pr
Richard Reas	1:10:14 pr
Tristan de Brabander	1:12:37 pr

Anita Vaneman	1:18:35 pr
Hans Zwart	1:19:16
Ben Brinkel	1:19:20
Bart Steens	1:21:38
Jelle Elbers	1:24:03 pr
John Suijker	1:34:28

23 november 2025**Westeinderloop, Aalsmeer****5 km.**

Nicole de Groot	0:33:52
-----------------	---------

10 km.

Peter Schrader	0:37:57
Gerben Haveman	0:41:41
Jorn de Snaijer	0:46:49 pr
Frans van Haaster	0:49:35
Ron Koning	0:56:51

Clingendaelcross,**Wassenaar****7,3 km.**

Kjeld Folst	0:36:44
Karsten Achthoven	0:37:26
Jacques van Male	0:41:03

29 november 2025**Meijendelloop, Wassenaar****25 km.**

Ingmar de Groot	2:22:42
-----------------	---------

AV Climax Horaloop, Ede**10 EM (16,1 km.)**

Maarten de Haas	1:30:42 pr
-----------------	------------

30 november 2025**Utrechtse Heuvelrug Ultra****Trail, Doorn****51 km.**

Hesther Noordegraaf	6:35:40
---------------------	---------

Tis voor Niks, Geldrop**14,2 km.**

Jayce de Wit	1:28:16
Marloes van Moort	1:29:28

25 km.

Kjeld Folst	2:20:41 pr
Anita Vaneman	2:24:48 pr

Spark Marathon,**Spijkenisse****10 km.**

Liliana Quintero	0:56:38 pr
Zia Ladrak	0:59:18 pr

*Foto Wim Bras***3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Peter Schrader	0:18:33
Peter Sebel	0:20:19
Cliff Niccolson	0:22:39
Celine de Voogd	0:23:09
Celeste van der Burg	0:24:16 pr
Jacques van Male	0:24:37
Annette Lunenberg	0:24:48
Wietske Muijen	0:25:28 pr
Kees Korse	0:25:31
Piet van Veen	0:25:55
Robin Paalvast	0:26:53
Janneke v Oosterhout	0:29:48
Ruud van Zon	0:30:02
Patrick Piket	0:31:34
Sanne Muijen	0:32:01
Maaïke Muijen	0:32:16
Martine Ekkelenkamp	0:32:18
Robert Manders	0:32:29
Humphrey van Dorst	0:32:38
Renske Witzier	0:32:43
Querida Jagdew	0:32:59 pr
Peter Linnenbank	0:33:00
Eric Witzier	0:33:29
Linda van Achteren	0:35:37
Rene Scholtes	0:36:48

5 december 2025**Garrison Savannah Fun****Mile,****Barbados****1 EM (1,6 km.)**

Eugenie Hofwijks	0:09:39
------------------	---------

6 december 2025**At Barclays Park, Barbados****5 km.**

Eugenie Hofwijks	0:35:11
------------------	---------

7 december 2025**Valencia Marathon,****Valencia****42,2 km.**

Sjors van den Broek	3:32:37
---------------------	---------

Houtloop, Delft

10 km.

Tristan de Brabander 0:45:44 pr

Farley Hills Halve, Barbados

21,1 km.

Eugenie Hofwijks 2:42:49

13 december 2025

Goudse Stroopwafelcross, Gouda

8,7 km.

Karsten Achthoven 0:45:36

Meeuwen Makrelenloop, Scheveningen

10 EM (16,1 km.)

Jan van Rijn 1:18:58

Kjeld Folst 1:26:20

Erik van Leeuwen 1:29:52

Sander Loer 1:30:58

Ben Brinkel 1:35:57

Joyce Dijkhuizen 1:44:51

John Suijker 1:45:17

SAB Road Race, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks 1:04:42

14 december 2025

Ter Speckeloop, Lisse

5 km.

Nicole de Groot 0:32:40

10 km.

Peter Schrader 0:38:03

Gerben Haveman 0:40:54 pr

Jorn de Snaijer 0:44:35 pr

Frans van Haaster 0:46:38

Ron Koning 1:04:23

DSW Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Tristan de Brabander 1:09:48 pr

Mike van Wichen 1:13:05

Ben Brinkel 1:21:36

Malaga Half Marathon, Malaga

21,1 km.

Monique v Swieten 2:15:18

20 december 2025

Linschotenloop, Linschoten

10 km.

Martijn Hubeek 0:53:37 pr

Marloes van Moort 0:54:46

Sylvana van Rijswijk 0:56:23

Marcel Dusoswa 0:56:23 pr

Jayce de Wit 0:56:36

Dirk Arnold 0:57:07 pr

Hans van Zonneveld 0:57:44

Hennie Marienus 0:57:50

Marianne Havik 0:59:39 pr

Monique v Swieten 1:01:01

Anouk Danens 1:04:47 pr

Hettie van de Ridder 1:05:13 pr

Rob van Renssen 1:05:20

Jan Brouwer 1:05:21



Foto dremteam door Stephania

21,1 km.

Peter Schrader 1:22:00

Danny van der Sluis 1:27:19

Johan Pont 1:28:16 pr

Sjors van den Broek 1:31:15

Peter Sebel 1:33:11 pr

Karsten Achthoven 1:33:30 pr

Jan van Rijn 1:33:44

Andreas de Graaf 1:34:54

Edo Buizert 1:37:48 pr

Mike van Wichen 1:38:56

Tristan de Brabander 1:39:32 pr

Elisabet Alink 1:42:45

Irene Over-Schouten 1:45:38

Thijs van Leeuwen 1:46:07 pr

Ingmar de Groot 1:46:47

Sander Loer 1:46:51

Erik van Leeuwen 1:46:53

Marc vH Bolscher 1:46:54

Ben Brinkel 1:51:38

Liliana Quintero 2:11:15 pr

Zia Ladrak 2:15:13 pr

Tim van Kempen 2:18:21

Gaasterlan Run, Balk

12 km.

Theo Houtman 1:06:43

21,1 km.

Anita Vaneman 1:52:30 pr

Stephania Beeke 2:00:52

Ron Koning 2:03:10

Myrthe Koning 2:03:53 pr

42,2 km.

Kjeld Folst 3:59:16 pr

21 december 2025

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Jorn de Snaijer 0:21:50 pr

Jacques van Male 0:23:53

Ingeborg ter Laak 0:25:33 pr

Joyce Dijkhuizen 0:27:35

Ruud van Zon 0:28:18

28 december 2025

Eindejaarstrail, Drunen

12,5 km.

Yvonne Heemskerk 1:22:51

22,3 km.

Danny van der Sluis 2:03:06

Jan van Rijn 2:03:06

Mike van Wichen 2:11:36

Remco Arnoldus 2:12:45

Andreas de Graaf 2:18:11

Maaïke vd Kraan 2:38:38

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Ingmar de Groot 0:24:25

Kjeld Folst 0:24:55

Nicole de Groot 0:31:41

9 km.

Karsten Achthoven 0:42:36

Wietske Muijen 0:50:27

31 december 2025

Sylvestercross, Soest

9,5 km.

Richard Tan 0:52:57

Oliebollenloop, Gorredijk

4 EM (6,4 km.)

Myrthe Koning 0:40:31

4 januari 2026

Bigi Broki Waka, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks 1:10:46

8 januari 2026

Walt Disney World, Florida

5 km.

Martijn Hubeek 0:32:38

9 januari 2026

Walt Disney World, Florida

10 km.

Martijn Hubeek 1:00:50

10 januari 2026

Walt Disney World, Florida

21,1 km.

Martijn Hubeek 2:19:01 pr

11 januari 2026

Halve van Egmond, Egmond

10,5 km.

Richard Tan 0:54:53 pr

21,1 km.

Sjors van den Broek 1:31:28

Karsten Achthoven 1:35:49

Walt Disney World, Florida

41,2 km.

Martijn Hubeek 5:13:47 pr

17 januari 2026

Westduincross, Den Haag

7,3 km.

Kjeld Folst 0:37:42

18 januari 2026

Halve Marathon

Zoetermeer

10 km.

Peter Sebel 0:39:51 pr

Gijs de Lange 0:44:07

Arthur Houweling 0:44:15

Mike van Wichen 0:45:18

Celeste van der Burg 0:49:55 pr

Cliff Nicolson 0:49:55

Saskia Verweij 0:59:29

Hettie van de Ridder 1:05:19

Jolanda Huttinga 1:06:55

21,1 km.

Sjors van den Broek 1:28:29 pr

Irene Over-Schouten 1:46:38

Andreas de Graaf 1:57:25

25 januari 2026

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Arthur Houweling 0:21:24

Piet van Veen 0:26:04

Joyce Dijkhuizen 0:27:33

Marianne Havik 0:28:09

Ruud van Zon 0:28:58

Nelleke Oudijk 0:32:57

Uithoorns Mooiste,

Uithoorn

10 km.

Peter Schrader 0:38:39

Gerben Haveman 0:40:52 pr

Jorn de Snaijer 0:47:45

Frans van Haaster 0:48:08

Ron Koning 0:56:59

Nicole de Groot 1:06:42

Puinduinrun, Den Haag

10,5 km.

Danny van der Sluis 0:51:55

Jan van Rijn 0:53:27

Remco Arnoldus 0:59:18

Mike van Wichen 1:02:11

Maaïke vd Kraan 1:03:14 pr

Elisabet Alink 1:06:13

8 februari 2026



Road Runners Zoetermeer

5 km.

Kjeld Folst 0:24:20

Pascal Wilderom 0:25:28 pr

Stephania Beeke 0:29:24

Nicole de Groot 0:32:11

Robert Manders 0:32:45 pr

10 km.

Richard Reas 0:44:37 pr

Arthur Houweling 0:44:39

Karsten Achthoven 0:44:55

Jorn de Snaijer 0:45:35

Tristan de Brabander 0:45:42 pr

Xander Fens 0:49:50 pr

Jelle Elbers 0:52:45 pr

Martijn Hubeek 0:52:53 pr

Irene Over-Schouten 0:55:03

Piet van Veen 0:55:18

Anton vd Lubbe 0:55:43

Lisette Verlaan 0:56:31

Wouter Sanders 0:58:20

Jan Jungschlager 0:59:30

Hans Zwart 0:59:35

Ruud van Zon 1:02:12

Jolanda Huttinga 1:04:07

Clara Blok 1:04:31

Hettie van de Ridder 1:05:01 pr

Maria Wuestman 1:06:19 pr

Rob van Renssen 1:07:04

Astrid Fens 1:07:29

Anita van Noort 1:07:43

Petra Quaak 1:07:51



Foto Joyce Dijkhuizen

15 km.

Peter Sebel 1:06:31

Remco Arnoldus 1:09:20

Erik Steenkamer 1:10:03

Celine de Voogd 1:12:19

Bart Groetelaers 1:13:31 pr

Sander Loer 1:14:14

Celeste van der Burg 1:14:35 pr

Peter Schrader 1:14:38

Guus Freriks 1:17:49

Ben Brinkel 1:18:37

Erik van Leeuwen 1:19:21

Maarten de Haas 1:23:35 pr

Elisabet Alink 1:23:57

Jayce de Wit 1:26:52 pr

Jacques van Male 1:29:00

Tim van Kempen 1:33:15

15 februari 2026

Mitjo Marathon, Barcelona

21,1 km.

Zia Ladrak 2:14:33 pr



Foto Zia Ladrak

Zegerplasloop, Alphen ad Rijn

10 km.

Karsten Achthoven 0:41:38 pr

Hans Zwart 0:48:01

Ingmar de Groot 0:48:36

Leuk

Celeste van der Burg vindt lopen in de ochtendgroep echt heel leuk!

Na mijn werk als leerkracht in het speciaal onderwijs ben ik met heel veel plezier vrijwilligster geworden in verpleeghuis Floriadehof in Zoetermeer.

MIJN MAN, 2 ZOONS EN DOCHTER ZIJN ONTZETTEND LEUK.

Hardlopen met mooi weer vind ik het allerleukst!



Foto Celste van der Burg

Toen ik twee jaar geleden begon met hardlopen vond ik dat eerst een beetje saai, tot ik op internet de Roadrunners tegen kwam en lid ben geworden. Nu kom ik met veel plezier naar iedere training!

En als ik niet hardloop doe ik andere leuke dingen: dansen/muziek, shoppen, miniatuurhuisjes maken, fietsen, wandelen en met de kleinkinderen op pad gaan.

Hardlopen doet me ontzettend goed, mijn conditie is flink vooruitgegaan en het geeft me een hoop plezier.

Ik geef het stokje graag door aan groepsgenote Safiera..

VAN WIJK HOVENIERS: VIER DECENNIA EEN PASSIE VOOR GROEN

Het is een bijzonder jaar voor de hoveniers van Lex van Wijk. Al 40 jaar ontwerpen, creëren en onderhouden zij groene tuinen in en rond Zoetermeer. Om deze mijlpaal te vieren, heeft het hoveniersbedrijf het eigen logo een frisse nieuwe look gegeven. Vanaf 1 juni zal Lex van Wijk Hoveniers bovendien verder gaan onder de naam Van Wijk Hoveniers, met dezelfde passie voor groen als de vier decennia daarvoor.

Hovenier Lex van Wijk startte het bedrijf in 1984 en heeft inmiddels meer dan drieduizend tuinen een groene metamorfose gegeven. "We staan bekend om het ontwerpen van tuinen waarin groen centraal staat", vertelt de eigenaar van Van Wijk Hoveniers. "Een weelderige struik op de juiste plek of een bijzondere boom doet al heel veel met de uitstraling van je tuin. Zelfs in de kleinste tuin kun je hoekjes creëren waar groen (beplanting) en grijs (steen) elkaar ontmoeten. Het draait allemaal om de juiste verhoudingen."

BIODIVERSITEIT

Van Wijk Hoveniers merkt op dat een groeiend aantal klanten hulp zoekt bij het vergroenen van hun tuin. Ze vragen bijvoorbeeld advies over het plaatsen van een regenton om regenwater op te vangen voor het

besproeien van hun gazon. "We denken hierin graag mee met onze klanten. Het is altijd weer mooi om te horen dat er dan na een tijdje egels in hun tuin rondscharrelen of dat meer vogels de groenrijke tuin hebben ontdekt."

VAKKENNIS

Om iedere tuin een eigen sfeer en beleving te kunnen meegeven, heeft het bedrijf een team vakmensen rondlopen. Van een eigen



3D-ontwerper tot professionele buitenteams, die zorgen dat de aanleg en het onderhoud precies zo gaat als afgesproken met de klant. "We hebben een prachtteam waarmee we mooie dingen kunnen realiseren. Ook als een tuin is aangelegd, komen we een of twee keer per jaar langs om de tuin te begeleiden. Een tuin leeft, en er is vakkenis nodig om te weten waar je moet snoeien en waar je de natuur haar gang mag laten gaan."



KOM LANGS IN DE SFEERTUIN!

In de Sfeertuin op ons bedrijf is het hele jaar door wat te beleven. Van bloeiende planten in het voorjaar tot berijpte twijgen in de winter, hier krijg je een idee wat groen doet met de sfeer in een tuin. En middenin al dat moois staat ons prieel, de ideale plek om te kletsen over jouw droomtuin. Met een 3D-ontwerp laten we je zien wat beplanting, hoogteverschillen en kleur in een tuin kunnen doen. Kom gerust eens langs en laat je inspireren voor een unieke sfeer in jouw toekomstige tuin!

Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer
079 - 331 01 40
info@vanwijkhoveniers.nl
www.vanwijkhoveniers.nl